Бестселлер в Дании

Илсе Санд

ЧУВСТВО СТЫДА

Как перестать бояться быть неправильно воспринятым



Илсе Санд

ЧУВСТВО СТЫДА

Как перестать бояться быть неправильно воспринятым

SIG HEJ TIL DIN SKAM

En bog om at slippe frygten for at være forkert

Ilse Sand

GYLDENDAL

Илсе Санд

ЧУВСТВО СТЫДА

Как перестать бояться быть неправильно воспринятым

Перевод с датского



Москва
2021

УДК 159.923
ББК 88.5
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов
Редактор О. Хардина

Санд И.

С18 Чувство стыда: Как перестать бояться быть неправильно воспринятым / Илсе Санд ; пер. с дат. – М. : Альпина Паблишер, 2021. — 170 с. — (Серия «Книги Илсе Санд»).

ISBN 978-5-9614-7347-6

Это чувство сидит глубоко в нас, о нем не принято распространяться и обсуждать даже с близкими людьми. Все мы иногда совершаем поступки, за которые потом становится стыдно. Стыд — сильное и болезненное ощущение внутреннего дискомфорта, которое часто возникает необоснованно, но способно серьезно испортить жизнь. За ним скрываются другие проблемы: страх, заниженная самооценка, усталость от общения, сложности во взаимоотношениях с близкими, нехватка любви и понимания.

В своей книге, ставшей бестселлером в Дании, психотерапевт Илсе Санд рассказывает о стыде всё: как он возникает и как отделить его от прочих эмоций, к чему он может привести и как его успокоить. Текст дополняют авторские упражнения и тесты, которые помогут избавиться от удушающего чувства, почувствовать гармонию с миром вокруг и обрести внутреннюю свободу.

УДК 159.923
ББК 88.5

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)
ISBN 978-5-9614-7347-6 (рус.)
ISBN 978-87-02-30994-2 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Далеко не всегда мы можем осознать, что нам стыдно. Зачастую это чувство сидит глубоко внутри, и о нем не принято говорить вслух. Обычно стыд скрывается за другими проблемами: заниженной самооценкой, самобичеванием, усталостью от общения и сложностями в отношениях с близкими. А бывает и так, что он маскируется под гнев или корысть.

Во время работы над книгой я старалась при малейшей возможности задавать людям один и тот же вопрос: «Совершали ли вы поступок, за который вам очень стыдно? Не нужно говорить о нем, просто ответьте, да или нет». Многие, робко опустив взгляд, кивали со словами: «Но я не хочу говорить об этом». Некоторые, напротив, не совсем понимали суть вопроса. Приходилось перефразировать: «Стесняетесь ли вы чего-то в своем теле? Или, может, вы скрываете какую-нибудь черту характера? Боитесь делиться негативными эмоциями? Не говорите о своих слабостях?» После этих наводящих вопросов многие вступали в клуб «анонимных устыдившихся». Однако порой встречалась и противоположная реакция: «Мне нечего стесняться! Я никогда в жизни ничего не стыдился!»

По всей видимости, под этими фразами они имели в виду нечто иное: «Вам не пристыдить меня!» Хотя такие люди время от времени тоже оказываются в западне этого чувства. Тут важно определить, что имеется в виду под стыдом. Речь может идти о неосознанных вещах, например спонтанной реакции тела: глаза у нас начинают бегать или мы и вовсе отводим взгляд.

Будучи священником* и психотерапевтом, я выслушала немало исповедей, которые помогли понять, насколько сильными и отчаянными бывают боль и одиночество. Однако стоит выговориться о своих проблемах, как тут же происходит чудо, «исцеление». Человек делает несколько глубоких вдохов, его измученное лицо мгновенно преображается, а напряженное тело расслабляется.

Учитывая, какое облегчение мы испытываем, рассказав о проблеме, удивительно, с каким трудом людям удается перебороть себя, чтобы поделиться наболевшим. Если они вообще находят в себе силы заговорить о подобном.

В тридцать лет я получила свой первый духовный сан и начала общаться со священниками, которые увлекались психотерапией. В этом тесном кругу мы понимали себя и друг

---

* В Дании женщины получили право быть священниками еще в 1947 г. — *Прим. ред.*

друга на более глубоких уровнях. «Ты сегодня неважно выглядишь», — однажды сказала мне женщина постарше. Я уже не раз слышала подобную ремарку в свой адрес, изрядно мне поднадоевшую. В этих словах чувствовалась критика, поэтому мне захотелось ответить тем же: «Мое состояние скорее зависит от вашего присутствия, а не от меня самой». Впоследствии я пыталась избегать эту женщину и казаться бодрой и энергичной.

В моей стране уставшего человека никто никогда не поддержит. Ты должен все уметь и помогать другим — только тогда будешь чего-то стоить. Я не могла понять, уж не намекает ли моя собеседница на это.

Тогда я не знала, что под чувством дискомфорта от критики скрывался страх, который сковывал движения и пробуждал гнев. Складывалось впечатление, будто я потеряла контроль над собственным разумом. И вместо уверенной улыбки я пристыженно опустила взгляд, мышцы лица начали подергиваться, голос стал совсем тихим. Весь мой внешний вид отражал внутреннее психическое состояние. Как будто внезапно пала завеса, ограждающая внутренний мир, оставив меня наедине с суровой реальностью.

Прошло много лет, прежде чем я нашла в себе силы исследовать и принять свои слабости,

за которые раньше мне было стыдно. Только тогда пришло осознание, что именно за эту ранимость меня ценят и любят окружающие.

Страх, как часть стыда, далеко не всегда испытывают с такой силой, как я. У всех он проявляется в разной степени — об этом речь пойдет дальше.

В этой книге простым языком рассказано все о стыде: каким образом он возникает, как его обнаружить, за какими проблемами прячется, до каких масштабов способен вырасти, какое у человека настроение в этот момент и как избавиться от этого чувства и обрести внутреннюю свободу. Книга подходит для всех любителей психологии или курсов по саморазвитию и особенно полезна тем, кто чувствует себя непонятым обществом.

В узком значении стыд — это реакция организма на возможную опасность. Одни боятся раскрыть какую-то тайну. Другие полностью зажаты и едва могут свободно дышать. Неважно, относитесь вы к первой или второй категории, советы из этой книги помогут вам частично сбросить с плеч тяжелую ношу стыда и стеснения.

Да, у этого чувства есть и положительные стороны: например, оно регулирует нашу жадность, не давая все съесть или выпить в присутствии посторонних. Но мы последовательно разберем негативные последствия стыда и способы избавления от него.

Самое ужасное заключается в том, что мы стыдимся самого стыда и не просим помощи. Мне часто попадаются люди, которые скрываются в тени собственного одиночества и не желают двигаться вперед, чтобы с головой погрузиться в жизнь, полную любви и обезоруживающей искренности.

Стыд имеет пагубные последствия. Это завеса, за которой вы пытаетесь спрятаться от самого себя и других. За нее проникает мало света, поэтому вы плохо видите обстановку и с трудом общаетесь с окружающими через крохотное оконце, специально для этого вырезанное.

К счастью, из этого порочного круга есть выход. Примеры тех, кто переборол свои страхи, заразительны, они вдохновляют и могут сподвигнуть других на работу над собой. Именно поэтому я добавила в книгу реальные истории людей, рассказывающих о своих методах борьбы со стыдом и самобичеванием.

На этих страницах вы найдете советы, как нарушить целостность непроглядной завесы и создать в ней щели, через которые сможет проникнуть свет, дав вам возможность взглянуть на вещи под несколько иным углом. А с ясностью придет и осознание того, что вовсе не обязательно прислушиваться к своему стыду. Ведь когда вы чувствуете себя непонятым, проблема не в вас, даже если чувства говорят об обратном.

Все дело в ситуации, из-за которой возникло это недоразумение, а вы тут совершенно ни при чем.

После каждой главы есть упражнения, которые помогут лучше понять природу стыда и порой даже избавиться от него. Однако некоторые задания могут вызвать у вас всплеск эмоций, поэтому перед их выполнением рекомендую заблаговременно предупредить близких, что вы можете внезапно им позвонить и начать говорить о наболевшем. Эта потребность может возникнуть как во время выполнения упражнения, так и после.

На последних страницах есть тест, направленный на измерение степени стыда. Его можно пройти до или после прочтения книги либо вовсе пропустить, если неинтересно. Но чем дольше вы погружаетесь в тему, тем лучше сможете определить выраженность своего чувства. После теста приведена информация о положительных сторонах стыда на случай, если у вас наберется высокий балл.

Стыд будет кричать: «Ты странный! Закройся от окружающих! Заляг на дно! Спрячься подальше от посторонних глаз!» Надеюсь, эта книга придаст вам сил бороться и положит начало полноценной жизни в гармонии с собой.

Илсе Санд

Халд Хуведгорд, август 2020 г.

Часть I

Глава 1

Природа стыда и его функции

Мы испытываем стыд из-за нехватки любви или понимания. Доктор философских наук Карстен Стейдж дал в своей книге определение этому чувству. По версии профессора, стыд имеет отношение к механизму компенсации, то есть благодаря ему человек или связанный с ним предмет становится невидимым. Эта формулировка помогает отследить возникшие чувства. Если вы пытаетесь скрыться от посторонних глаз, можно с уверенностью сказать, что вам стыдно за что-то.

Стыд имеет несколько степеней (ниже приведена шкала). При худшем раскладе мы вовсе не испытываем эмпатии и настроены крайне негативно по отношению к самим себе. Наиболее слабая форма проявляется в кратковременном смущении или проявлении застенчивости. Также бывают случаи, когда вы не можете определить собственные ощущения, пока они

полностью не исчезнут, или замечаете лишь, что стараетесь ни с кем не пересекаться взглядом.

Чем выше по шкале вы находитесь, тем сильнее чувствуется необходимость спрятаться в укромном месте. При этом вы можете краснеть от стыда или, наоборот, бледнеть.

Ненависть к себе
Самобичевание
Страх общения из-за чувства собственной неполноценности
Сильное чувство недопонимания во всех сферах
Чувство недопонимания во многих сферах
Чувство недопонимания в нескольких сферах
Чувство стыда за какой-то поступок по отношению к самому себе
Неловкость
Застенчивость
Робость
Едва ощутимая робость
Осознание собственной застенчивости

Есть множество факторов, из-за которых обостряется чувство стыда. Причем они зависят от конкретного человека. Например, проблема может заключаться в разного рода неприемлемых, постыдных или неверно истолкованных культурных особенностях, недосказанности между вами и родственниками, партнерами, коллегами и прочими людьми. Некоторым бывает очень стыдно за какой-то

поступок, который другим покажется мелочью.

Возможно, вы мучаетесь из-за оговорки, пятна на рубашке или смайлика, который случайно отправили собеседнику, — хотя окружающие толком не обратили внимания на оплошность и, возможно, даже посоветовали вам не принимать ее близко к сердцу.

Страх, скрывающийся за стыдом

Внутри чувства стыда прячется страх быть разоблаченным и изгнанным из общества. Иногда, при сильных приступах стыда, наш мозг начинает функционировать так же, как 15 тысяч лет назад, когда люди жили в дикой природе. Изгнание из племени означало смерть, поскольку человек становился легкой добычей для диких зверей. Маленькие дети были также неспособны выжить в одиночку. Предположим, в момент, когда вы сгораете со стыда, кто-то замечает, что вы нервничаете. Вами тут же овладевает чувство страха, причем такое сильное, будто вашей жизни что-то угрожает. И в действительности эти опасения небеспочвенны. Это касается истории человечества в целом и вашей жизни в частности, а все потому, что в те стародавние времена вы были беспомощны и нуждались в поддержке.

Неосознанный стыд

О стыде трудно говорить. Зачастую мы стесняемся самого чувства и необходимости обсуждать его. Чувствуя себя одинокими и бесполезными, мы порой и сами не понимаем, что глубоко внутри сидят именно стыд и смущение.

Стыд может запросто сосуществовать с принятием той или иной ситуации. Например, вас уволили и вы вроде бы смирились, но если начнете рассказывать об этом, с большой долей вероятности у вас может участиться сердцебиение, а взгляд начнет нервно бегать. Чувство стыда так глубоко укоренилось внутри, что перед ним бессилен даже здравый смысл.

Природу стыда можно исследовать двумя способами. Первый предполагает определение первопричины чувства. Во втором случае необходимо уйти в себя еще глубже и найти источник подпитки стыда, способный в любой момент дать о себе знать даже из-за малейшей ошибки.

Триггеры

Ниже приведены ситуации и события, пробуждающие чувство стыда. Это далеко не полный список, и его можно продолжать до бесконечности.

Внешность, вещи, жилье

В этих случаях стыд связан с реально существующими вещами: например, с определенным участком тела, одеждой, домом или автомобилем, если они испачканы или когда там не прибрано.

> Однажды я забыл застегнуть ширинку на брюках. Самое ужасное, что в таком виде я провел целое занятие. Мне было безумно стыдно.
>
> Якоб, 56 лет

> Из-за трех килограммов лишнего веса я перестала открывать живот на пляже. И теперь вместо бикини мне приходится носить короткое платье, как бы ни было жарко.
>
> Мерете, 45 лет

Эмоции

Стыдиться можно как негативных, так и позитивных чувств. Кто не сталкивался с ситуацией, когда ты пытаешься скрыть радость, потому что она некстати! Например, в компании сидящего напротив коллеги, который зарабатывает меньше вас. Однако куда чаще стыд вызывают негативные эмоции. Многие боятся показывать свою нервозность на публике. Такие люди пытаются

скрывать мандраж или пятна пота подмышками. Не стоит забывать и о раздражении, которое тоже пробуждает чувство стыда.

> Мой парень часто дарит цветы. Поначалу это было сюрпризом. Мне очень нравилась его забота. Но со временем с моей стороны поубавилось энтузиазма. Порой после очередного «подарка» я даже не могу найти свободную вазу. По мере возможности я стараюсь делать радостный вид, но в глубине души его цветы скорее вызывают раздражение. Надеюсь, он никогда не узнает об этом.
>
> Пиа, 28 лет

Помимо прочего, человек страдает от стыда из-за нехватки чувств. Например, полученный подарок не вызвал у вас должных эмоций или, скажем, вы не можете ответить взаимностью человеку, испытывающему теплые чувства по отношению к вам.

Потребности

Есть ли у вас потребность, о которой не хочется говорить вслух?

> Если мне нужно что-то сделать вечером, то днем я обязательно должен немного

> поспать. К счастью, работу можно отложить на более позднее время, поэтому я сплю каждый день с 14:00 до 15:00. Об этом знает только жена. Посторонние звуки у входа в комнату могут меня разбудить, и я сразу начинаю думать, что забыл запереть дверь. Мне будет очень стыдно, если кто-то узнает об этой привычке.
>
> Уле, 55 лет

Или есть желание, которое кажется вам странным?

> Я очень люблю свою жену, но меня могут заинтересовать другие женщины, настолько, что хочется остаться с ними наедине... Очень надеюсь, об этом никто никогда не узнает.
>
> Мортен, 57 лет

Вы не можете выбирать собственные потребности и желания, поэтому не в состоянии их изменить. И тем не менее они могут быть связаны с чувством глубокого стыда.

Обстоятельства

Оказавшись в неприятной ситуации (неразделенная любовь, бесплодие, безработица),

попробуйте представить, что окружающие смотрят на вас свысока.

> Живя на пособие, я стал реже появляться в городе. Вопросы о работе выводили меня из себя. Иногда, когда нежелание говорить правду достигало апогея, даже приходилось лгать. В такие моменты мне было очень страшно. Я начинал придумывать себе уважаемую в обществе профессию.
>
> Йенс, 59 лет

> Став одинокой, я перестала выходить на субботнюю прогулку по вечерам. Даже несмотря на потребность в свежем воздухе и движении. А все из страха выставить напоказ свое одиночество.
>
> Ирена, 62 года

Вы можете чувствовать себя непонятым или бесполезным в ситуациях, которые не поддаются контролю или связаны с вашими слабостями. Именно в такие моменты человек испытывает стыд.

Перфекционизм

Родив ребенка, многие поддаются соблазну стать идеальным отцом или матерью.

Еще до родов я решила стать идеальной матерью. Прочитала кучу книг по детской психологии и выполнила множество заданий. Однако реальность оказалась куда более суровой. Особенно запомнился один вечер, когда дождь лил уже восьмые сутки. Я сидела дома одна с детьми и пыталась их развеселить, а потом заплакала от опустошения и бессилия. Я винила себя за плохое настроение, от которого пострадали мои же дети.

Лисе, 43 года

Окружение

Иногда человек сгорает от стыда из-за чужих поступков, совершенных по отношению к нему, хотя мучиться должен бы обидчик. Примерами могут служить жертвы инцеста и насилия. Многие боятся прилюдного порицания, игнорирования и бойкота, страшатся, что их отвергнут или начнут игнорировать. Бывает и так, что наши проблемы сформировались еще в детстве и должно пройти немало лет, прежде чем мы найдем в себе силы заговорить о них.

В детстве мне в пример постоянно ставили сестру. Папа хвалил ее, называя прилежной и спокойной девочкой. У меня же

> были сложности с усидчивостью и успеваемостью. Но о своем детстве я всегда отзывалась только положительно. Ведь по большому счету все так и было. Однако я никогда никому не рассказывала об этом моменте, сделавшем меня одиноким ребенком.
>
> Агнета, 18 лет

Подобные ситуации возникают и во взрослой жизни.

> Жена никогда не узнает о моем понижении на работе. Я лишь рассказал ей о своих новых обязанностях, умолчав, что коллега помоложе занял мою должность, а меня перевели в другой, менее престижный, отдел.
>
> Хеннинг, 57 лет

Из-за травли и унижений мы еще сильнее ощущаем собственную бесполезность, которая пробуждает в нас желание скрыться подальше от посторонних глаз.

Слабость или зависимость

Любая форма бессилия и беспомощности может также вызвать стыд.

Мне приходилось ходить на работу, несмотря на развод и бессонницу в течение нескольких дней. Я делала вид, будто все хорошо. Но улыбка выглядела наигранной, это была жалкая попытка скрыть ужасное психологическое состояние.

Мария, 42 года

Мне стыдно, что я курю, и я всячески стараюсь скрыть это. Даже по дороге к лучшей подруге я курю за ее домом, чтобы она ненароком не увидела меня с сигаретой во рту.

Шарлотта, 48 лет

Услышав вопрос от психотерапевта о чувстве стыда, я понял, что проблема вовсе не в оскорблениях в мой адрес. Я просто не знал, как от них защититься.

Петер, 45 лет

Зачастую ощущение собственной беспомощности сулит дискомфорт и смущение. Наверняка вы хотите, чтобы окружающие воспринимали вас как сильную личность, которая живет в гармонии с собой и отдает себе отчет в каждом действии. Однако в реальности так получается далеко не всегда.

Чувство недосказанности

Вы запросто можете испытывать стыд по непонятной причине. Вследствие этого возникает комплекс неполноценности, источник которого вам не удается обнаружить.

> В подростковом возрасте мне часто казалось, будто спина чем-то испачкана. Но каждый раз, когда я снимала одежду, опасения не подтверждались. И тем не менее, стоя в магазине, я время от времени испытывала чувство дискомфорта, думая, что окружающие заметили что-то, чего не видно мне.
>
> Метте, 32 года

Поведение близкого человека

Если он сгорает от стыда, вы тоже начнете испытывать это чувство в тот момент, когда вас видят вместе. Под близкими подразумеваются, например, пьющие или имеющие лишний вес родители, партнер и даже дети, которые своим поведением вгоняют вас в краску.

> Мой брат страдал от спастического паралича, поэтому был вынужден сидеть в инвалидном кресле. Как-то в детстве мы семьей выбрались на воскресную

прогулку. Всю дорогу я шел либо впереди всех, либо далеко в конце, притворяясь, будто я тут один и никого не знаю. С одной стороны, было страшно, что меня заметят вместе с больным братом, с другой — чувствовал себя ужасным человеком, поскольку не желал быть рядом с близким.

Пол, 52 года

Когда отец поднялся, чтобы произнести тост, мне захотелось спрятаться под стол. Пришлось уставиться на салфетку в надежде, что люди не заметят, как мне стыдно, — мол, я просто сосредоточена.

Ханна, 32 года

Внешние события

Вы можете стыдиться ситуации, в которой вообще не участвуете. Например, пьянчуга, справляющий нужду в общественном месте, вызывает смущение у проходящих мимо. Человек может испытать дискомфорт, если его собеседник сморозит глупость. То же самое касается ситуаций, когда мы видим человека, говорящего с набитым ртом, или мужа, унижающего жену. Смущение родственно стыду так же, как и неловкость, конфуз и застенчивость.

Как было сказано ранее, эти примеры не описывают всех возможных жизненных ситуаций. Я лишь перечислила несколько реальных случаев. В действительности стыд бывает следствием самых разных ситуаций, а эти истории могут навести вас на правильный след.

Разница между стыдом и виной

Если вина соотносится с поступками, то стыд отражает состояние. Чувствуя себя виноватым, вы, скорее всего, понимаете, что сделали не так или чем пренебрегли. Со стыдом дело обстоит иначе. Можно раскраснеться как помидор и при этом толком не знать, в чем проблема. Иногда вы лишь смутно ощущаете дискомфорт вкупе со страхом оказаться разоблаченным и изгнанным.

В одной и той же ситуации могут всплывать как чувство вины, так и чувство стыда. Предположим, вы оскорбили любимого человека. Вы мучаетесь от вины за поступок, который не желали бы совершать. А вот стыд в возникшей ситуации вы испытываете за самого себя: «Что говорит этот поступок обо мне как о человеке? Я идиот? Или просто злюка?»

Вину можно взять на себя: «Я виноват. Прости». Это будет верным решением с вашей стороны. А вот если вам стыдно, то, скорее всего,

вы захотите оправдаться: «Это был не я», — поскольку вас испугают последствия, способные подпортить репутацию.

Чтобы частично избавиться от неприятного осадка, можно извиниться и попробовать изменить ситуацию к лучшему. Например, купить цветы или приготовить вкусный ужин. С чувством стыда так сделать не получится. Оно будет дамокловым мечом висеть над вами, вселяя неуверенность в себе и собственной значимости для других.

Вина	**Стыд**
Говорит о ваших поступках	Говорит о вас как о человеке
Влияет на уверенность в себе	Влияет на самооценку
Побуждает к действию	Обескураживает и ставит в тупик
Извинения улучшают ваше положение	Извинения не помогают
Позволяет исправить ситуацию	Только усугубляет положение дел

Хотя вина и стыд зачастую возникают одновременно, важно уметь их различать. Чтобы избавиться от них, требуются принципиально разные способы и методы терапии.

Стыд как сигнал тревоги

Представьте, что внутри вас установлен датчик вроде градусника или барометра, который

постоянно измеряет уровень напряжения, когда вы находитесь в той или иной социальной группе. Он следит за выражениями лиц смотрящих на вас людей и контролирует, кто и как высказывается о других присутствующих. Например, в одной социальной группе люди поддерживают человека, нашедшего в себе силы выделиться на фоне серой массы и показаться совершенно другим. В такой атмосфере ваш социальный радар будет работать лишь в половину своих возможностей. А вот если окружающие начнут критиковать и осуждать, скажем, безработных, то вы едва ли захотите признаться, что когда-то сидели дома или, возможно, и сейчас живете на пособие. В подобном обществе вы, скорее всего, пожелаете оставить все в тайне и будете молча кивать вместе с остальными участниками разговора.

Когда внутренний датчик показывает, что разговор заходит на опасную территорию, прибор подает сигнал тревоги: к вам подкрадывается чувство стыда. Вы смущенно опускаете взгляд, краснеете или бледнеете от ужаса, сердцебиение учащается, а в голове крутится только одна мысль: поскорее избавиться от конфуза.

Датчик помогает задать линию поведения, при которой человек не окажется белой вороной. Когда вы спокойны, прибор уходит в спящий режим, но при этом может внезапно включиться и навести ужас и панику.

Бывают и ложные тревоги, поскольку датчик функционирует по старому алгоритму. Например, в его программе заложена информация, что вас могут изгнать из общества, если вы проявите малодушие. Но наш социум устроен иначе по сравнению с теми временами, когда человеческий мозг только развивался. Теперь вовсе не обязательно быть сильным, чтобы победить в схватке. На первое место вышел человек, умеющий набраться сил и признаться в своих слабостях, поскольку именно так он скорее сблизится с окружающими. Особенно важно уметь вовремя замечать свои слабые места и говорить о них людям, с которыми вы состоите в близких или любовных отношениях. Живя в саванне, мы думали лишь о выживании. Позже к нему добавилась потребность в счастье, а любовь — ключевое чувство на пути к нему. В отличие от стародавних времен, сегодня важно делиться проблемами с близкими, которые способны помочь с их решением.

Помимо прочего, датчик ложно срабатывает в тех ситуациях, когда вы не чувствуете поддержки окружающих, что порождает в вас сомнение в своей психологической устойчивости. Ему кажется, будто вы находитесь в шатком положении и вот-вот потеряете самообладание. О возникновении таких опасных ситуаций — в следующей главе.

Стыд как социальное чувство

Люди со слабо работающим социальным датчиком вовсе не задумываются о своем поведении в обществе. Именно такие персонажи болтают без остановки, забывая о слушателях, задают неудобные вопросы, заставляющие собеседника краснеть, при встрече обнимаются непростительно долго и все в таком духе.

Испытывая стыд на приемлемом уровне и в течение непродолжительного времени, вы получаете исключительно положительный эффект. Таким образом ваше поведение подстраивается под окружение, и вам не надо спрашивать людей, хорошо или плохо вы поступили. В подобном контексте стыд держит вас в тонусе и напоминает коллегам, соседям или членам семьи о вашем присутствии.

Проблемы могут возникнуть, если внутренний датчик активирует функцию стыда, когда вы хотите выделиться на общем фоне. Тогда желание что-либо сделать полностью угасает, несмотря на заманчивые возможности проявить себя и теснее сблизиться с присутствующими.

На необитаемом острове вы никогда не испытаете стыд, потому что это чувство имеет социальный характер. Чересчур стыдливые люди отдают предпочтение одиночеству и зачастую

выстраивают жизнь так, чтобы большинство потребностей можно было удовлетворить самостоятельно. Однако это способно пробудить в человеке чувство стыда за собственное одиночество! Проверьте, не оказались ли вы в этом замкнутом круге, когда во избежание лишних проблем решаете жить сами по себе, но в результате начинаете стыдиться своего же образа жизни.

Вовсе не обязательно быть одному, чтобы чувствовать себя одиноким. Порой люди страдают от этого недуга даже в толпе, где никому не знакомы ваши мысли или чувства. Гипертрофированное чувство стыда приводит к изоляции.

Упражнения

Составьте список ситуаций, которые вгоняют вас в краску.

Подумайте, не преувеличивает ли ваш внутренний датчик опасность оказаться белой вороной?

Вспомните случай, когда вы испытали вину и/или стыд. Постарайтесь отделить эти понятия друг от друга.

Глава 1. Резюме
Природа стыда и его функции

Стыд может проявляться в разной степени, от легкого дискомфорта до кошмарного конфуза и даже осознания собственной никчемности.

За стыдом прячется страх оказаться разоблаченным — партнером или социальной группой любого масштаба.

В отличие от вины, чувство стыда никуда не исчезнет, если принести извинения и исправить ситуацию.

Стыд носит социальный характер. В лучшем случае он задает нужную линию поведения при взаимодействии с другими людьми. В худшем — внутренний датчик будет слишком часто подавать ложные сигналы тревоги из-за любой мелочи, постоянно вгоняя вас в краску.

Исчерпывающего списка ситуаций, вызывающих чувство стыда, нет. Но каждая из них отличается своей степенью дискомфорта. Зачастую он выражается в ощущении бессилия и беспомощности.

Глава 2

Когда отчужденность перерастает в хронический стыд

Стыд носит «оздоровительный характер», если возникает ненадолго и с целью предупредить вас, что есть вероятность задеть чьи-то чувства или выйти за рамки дозволенного в социальной группе, в которой вы сейчас находитесь. Если же это чувство постоянно гложет изнутри, речь идет уже о хронической проблеме. Чем сильнее стыд, тем острее вы реагируете на ситуации, вызывающие конфуз, поэтому возникает потребность скрыться от посторонних глаз, и надолго. Это сулит внутреннее беспокойство и дискомфорт на продолжительное время.

Вы можете чувствовать себя счастливым, не замечая хронического стыда. Но стоит случиться кризису, эмоциональному провалу и еще чему-то плохому, как он проявляется со всей

силой, и в этот момент вы внезапно теряете гармонию между внутренним и внешним миром.

Хронический стыд возникает, если вас неправильно поняли несколько раз подряд. Мы уверены в себе, когда ощущаем единение с окружающими. Особенно это важно при зрительном контакте. Наверняка вы не раз, глядя в глаза собеседнику, видели в них поддержку и понимание. Взаимность можно также услышать в голосе, когда люди отвечают друг другу одинаково вежливо, выражая озабоченность проблемами партнера. Счастье и сплоченность могут сподвигнуть человека на свершения, если в глазах собеседника видится сочувствие, а из уст звучат слова поддержки. В противном случае может сложиться впечатление, что вас неправильно восприняли или поняли.

Набравшись храбрости, я призналась любимому, что боюсь его потерять. Мне хотелось услышать в его голосе слова поддержки. Однако все оказалось иначе. Во взгляде не было ни намека на взаимность. «Всякое может случиться», — обронил он таким тоном, будто собирался рассказать о новой покупке. Для меня это стало ТАКИМ предательством, что я потеряла уверенность в себе.

Анита, 52 года

Будь у Аниты сильнее развито чувство собственного достоинства, она бы подумала, что ее партнер в тот момент был не в настроении или попросту неправильно истолковал ее слова. Возможно, она бы даже добилась своего, спросив его, как он воспринял сказанное.

Когда ответ собеседника не оправдывает ожиданий, надо иметь достаточно сил, чтобы не потерять собственное достоинство и уверенность в себе. В противном случае ваша хрупкая психика может не справиться с нагрузкой и вы рискуете лишиться душевного равновесия из-за любой мелочи.

Самооценка и любовь к себе

Самооценка — это ощущение собственной значимости и ценности для других людей. Если окружение относится к вам с интересом, одобрением и уважением, то и самооценка находится на высоком уровне. Она напрямую зависит от положительного восприятия (то есть когда вас замечают, ценят и любят) и отражает ваше представление о себе.

С младенчества мы пытаемся ловить на себе взгляды людей. Мы познаем себя, исследуя реакцию на свои поступки, и нам особенно важно видеть одобрение. Оно говорит о том, что наши внутренние порывы и чувства верны

и приемлемы в обществе. Тогда повышается любовь к себе.

Самооценка и любовь к себе — это то, как вы оцениваете и ощущаете себя. Оба понятия связаны с осознанием собственной значимости. Иначе дело обстоит с уверенностью в себе, которая зависит от способностей. Например, вы можете профессионально разбираться в каком-то вопросе и в то же время вовсе не понимать, кто вы такой на самом деле и чего стоите в этой жизни. Положительное восприятие хороших поступков придает уверенности в собственных силах.

Уверенность в себе не защищает от стыда. Например, вы считаете себя достойным любви. Но это мнение может легко разрушиться. А вот убежденность в собственном успехе скорее всего будет незыблема. Если вы не страдаете от низкой самооценки, то и чувство стыда едва ли сможет вас поглотить. Положительная оценка со стороны окружающих тоже способствует росту самооценки.

Сила и продолжительность реакции на неприятные ситуации, вызывающие конфуз, зависят от самооценки. Ее уровень повышается, когда мы заряжаемся положительными эмоциями от встреч с родителями или другими близкими, воспитывавшими нас в детстве.

Принятие

В узком понимании зрительный контакт бывает комфортным и успокаивающим. Всегда приятно смотреть в искренние, безмятежные и дружелюбные глаза. Благодаря поддержке вы испытываете сильное чувство, побуждающее к дальнейшим действиям. Оно возникает, когда, отвечая на вопросы или комментарии, собеседник полностью открывается вам и в определенном смысле даже позволяет «залезть» в свою голову, пусть лишь на мгновение. Как раз в этот момент вы осознаете, что находитесь на одной волне с ним. Подтверждением тому служит ответный взгляд, интонация, слова и язык тела. Иногда вы физически ощущаете на себе чужой взгляд. Бывает и так, что вы чувствуете себя младенцем, оказавшимся в заботливых руках любящего человека. В таких ситуациях у обоих партнеров пробуждается чувство нежности, вам даже может показаться, будто какая-то часть вас, которую вы демонстрируете, буквально только сейчас появилась на свет именно благодаря тому, что вас поняли и приняли.

Посылаемые и получаемые сигналы могут быть исключительно невербальными.

Заботливые родители с устойчивой психикой способны вдохновить ребенка на большие

достижения, поскольку всегда сумеют поддержать, обратив внимание на его мимику, тон голоса, позу и даже дыхание. Так они быстро найдут общий язык. В реакции матери или отца ребенок без проблем сможет обнаружить частичку себя. Именно здесь лежит ключ к пониманию и осознанию собственной личности, что способствует стабильному развитию любви к себе и высокой самооценки.

Неправильная реакция

Некоторые взрослые не в состоянии понять и принять своих детей. В одних случаях это объясняется старой психологической травмой, которую они никогда не пытались вылечить, в других — нехваткой положительного отклика от своих родителей, из-за чего они теперь вынуждены тратить всю жизненную энергию на поиски себе помощи.

Если родители не могут обеспечить ребенка близостью, когда он так нуждается в ней, пытаясь понять самого себя, то в нем зародится ощущение непонятости и беспокойство. Эти чувства будут вызывать *отчужденность,* которую он увидит во взгляде родителей.

В самом худшем случае родители и дети могут поменяться ролями, в результате чего уже ребенку придется подстраиваться под близких

и всячески их поддерживать, чтобы они наконец обрели покой. Единственным выходом из ситуации, когда родитель не находит общего языка с ребенком, является именно такое решение: ребенок меняет свою линию поведения ради благополучия взрослого человека. Он будет делать вид, будто ни в чем не нуждается, потому что в противном случае родитель ощутит свою неполноценность и почувствует дискомфорт. В такой ситуации ребенок не сможет познать самого себя, что, очевидно, сулит пренебрежение чувством собственного достоинства и создаст иллюзорное представление о своей личности.

К счастью, лишь малая часть родителей вовсе не способна найти общий язык со своими детьми. Большинство испытывают трудности в некоторых областях в силу собственных слабостей или из страха получить от ребенка негативную реакцию.

> Плач ребенка вселял в меня страх. А вдруг я сделала что-то неправильно? Какая я ужасная мать! В такие моменты я не могла сидеть сложа руки, поэтому тут же бежала к сынишке и чуть ли не на голову вставала, чтобы его развеселить.
>
> Мария, 56 лет

Мы видим пример прямо противоположных отношений, в которых Мария, глядя на своего ребенка, пытается познать саму себя. Она вовсе не желает понять сына и установить с ним тесную связь. Ее лишь занимает вопрос о материнстве, поэтому ребенок страдает от нехватки столь нужного ему внимания. Ведь он не может разглядеть частичку себя в ее реакции, которая в идеале должна быть такой: «Вижу, ты очень расстроен. Ничего страшного, все в порядке». Мария никак не отвечает на чувства и настроение сына, которые проявляются в мимике, тоне голоса или позе. И вместо приобретенного чувства любви к себе, которое в будущем может спасти его от травмирующих ситуаций, у ребенка создается впечатление иллюзорности самой матери. Он думает про себя: «Ты не существуешь». Именно это восприятие искаженной реальности составляет ядро стыда.

Тем не менее назвать Марию плохой мамой нельзя. Просто она сама никогда не получала должного внимания, хотя в глубине души все еще мечтает о нем, причем с такой силой, что ее желание неосознанно сказывается на линии поведения по отношению к ребенку. Вероятно, Мария не осознает, насколько важно подстроиться под чувства малыша и ответить ему взаимностью. Или, может

быть, ею овладевают внутренние мотивы и невыносимое желание показать себя, из-за чего она, например, вынуждена играть роль «смешной мамы» в надежде увидеть в улыбке ребенка одобрение. В других ситуациях она создает впечатление «заботливой мамы», пытаясь давать советы и решать проблемы сына. Опять же, где-то в глубине сознания она предвкушает реакцию сынишки, называющего ее «хорошей мамой». И снова ребенок не получает нужного отклика и тем самым лишается возможности познать себя.

Иногда бывает и так, что мать не может выдержать чересчур позитивного настроя ребенка.

> Я сильно напрягаюсь, когда дочь идет ко мне с распростертыми объятиями и просится на руки. Как будто она хочет чего-то, чего у меня попросту нет. Я сторонница абстрагироваться от людей и самостоятельно решать проблемы, и у меня это хорошо получается.
>
> Карина, 33 года

Дочь Карины не может удовлетворить свою потребность в любви и телесном контакте, благодаря чему усилилась бы ее любовь к себе. Ее чувства игнорируются, поэтому дочери остается

лишь прийти к выводу, что маме трудно дается их близость, раз она не может ответить взаимностью собственному ребенку. Другой такой попытки у них уже не будет.

Внутренний датчик ребенка сигналит: «ОШИБКА!» Поскольку девочке страшно видеть собственную мать в плохом свете, она начинает накручивать саму себя. Вследствие этого дочь будет неправильно воспринимать свою потребность в любви и внимании. Уже во взрослом возрасте она станет нерешительной и неуверенной в себе и, едва захотев проявить ласку по отношению к другим, начнет страдать от стыда и отчужденности.

Подобные проблемы возникают также из-за гнева ребенка, которого осудили или вовсе проигнорировали.

> Когда ребенок злится, я начинаю сомневаться, а правильно ли установлены рамки дозволенного или не слишком ли я строга. Приходится тратить много сил, чтобы объяснить сыну, почему нельзя вести себя таким образом. И в итоге мы оба расстраиваемся. Не думаю, что он понимает меня.
>
> Каролина, 24 года

При виде сердитого ребенка Каролина думает только о себе, и не потому, что она — плохая мать. Дело в неуверенности, которая давным-давно поселилась внутри нее из-за недостаточной поддержки со стороны окружающих. Ребенок нуждается в понимающем взгляде и реакции — они смогут его успокоить и согреть. Здесь важно невербальное общение. Взгляд, полный любви, скажет без всяких слов: «Ты сильно расстроен, но я все равно люблю тебя».

Если ребенок добивается взаимности только при проявлении определенных чувств, у него создастся впечатление, будто он собирает пазл, в котором не хватает нескольких деталей, но картина в целом более-менее ясна. Вследствие этого он не будет понимать самого себя в некоторых ситуациях. Например, когда ему радостно на душе, он чувствует себя любимым, однако при проявлении гнева уверенность в себе тут же испаряется, а вместе с ней рискует исчезнуть и понимание себя.

В отличие от взрослых, дети все принимают близко к сердцу. Любая ситуация будет казаться пугающей ребенку, зависящему от родителей и пока не имеющему чувства собственного достоинства. Предположим, вы смотритесь в одно зеркало, которое, полностью искажая изображение, превращает вас в монстра. Зато в другом ваше лицо настолько идеально, что трудно

связать отражение с реальностью. Ребенок не разобьет ни одного из этих зеркал. Он начнет предъявлять претензии к себе, и в итоге у него возникнет ложное чувство иллюзорности происходящего. Ведь в каком-то смысле невозможно узнать о собственном существовании, если вас никогда не видели. Тотальное игнорирование или неверное толкование поступков — огромный дискомфорт для ребенка, и зачастую он чувствует себя стесненным.

В детстве все мы иногда чувствуем себя отверженными, обделенными вниманием или неправильно понятыми. В 2006 году Питер Фонаги* написал, что даже самый чуткий родитель примерно в половине случаев совершает ошибки, отвечая на вопросы ребенка. Но даже если вас слышали и принимали один раз из трех, у вас есть шансы познать самого себя.

Близость как гарантия внутренней поддержки

Еще в детстве я неплохо разбиралась в математике, и окружающие это тоже отмечали. И родители, и учителя — все видели во мне смышленого ребенка. Это значит, что и по сей

---

* Питер Фонаги (р. 1952), британский психоаналитик. — *Прим. ред.*

день во мне сохранилось соответствующее чувство и вера в собственный интеллект даже в тех ситуациях, когда обстоятельства говорят об обратном. Такой случай произошел со мной в офисе одной кинокомпании в Орхусе*. Я завтракала в обществе журналистов и других интеллектуалов, пристально следящих за происходящим. Сама же я лишь изредка включала телевизор, уделяя несколько минут мировым новостям. В тот день активно обсуждался какой-то фильм. Узнав, что его снял один из присутствующих журналистов, я спросила его, действительно ли он — режиссер этой картины. Внезапно воцарилась тишина и все вокруг явно смутились. Очевидно, об этом фильме знали все, кроме меня. Пришлось пристыженно опустить взгляд. Однако чувство дискомфорта осело лишь на поверхности и вскоре вовсе исчезло. Ведь я считала себя умным человеком, даже несмотря на вопрос, показавшийся глупым остальным.

Именно так работает внутренняя поддержка.

Вы получили ее от одного или нескольких людей, которыми очень дорожите. Например, в трудной ситуации любящие родители наверняка вам не раз говорили: «У тебя все получится».

---

* Город в Дании. — *Прим. ред.*

Или в школе вам повезло с учителем, который, подмечая хорошее, мог вовремя дать полезный совет или подбодрить.

Люди, однажды высказавшие мнение касательно наших действий, в некотором роде живут внутри нас и время от времени дают о себе знать, выступая с похвалой или критикой. Обычно у вас есть такие стороны характера, которые вы открыто демонстрируете, заручившись внутренней поддержкой. И в то же время есть никому не известные чувства или потребности. Их никто не признал, и это сбивает вас с толку, вселяя неуверенность в себе.

Нехватка реакции и отсутствие уверенности

Описывая ту историю с журналистом, я очень нервничала, поскольку мне не хватало внутренней поддержки, чтобы представить себя в положительном свете. Дело продвигалось очень медленно, и в голову не раз приходила мысль убрать этот кусок из книги, поэтому постоянно приходилось успокаивать себя.

В нашей семье осуждали отличившихся детей. Возможно, отец боялся, что мы начнем докучать окружающим, поэтому мгновенно спускал меня с небес на землю, стоило мне лишь на секунду возомнить себя особенной. Перед

глазами стоял его возмущенный взгляд, которым он меня награждал каждый раз, когда я отваживалась показаться довольной собой.

Возможно, ребенком вы пытались проявить какое-то чувство, рассказать о своей потребности или желали понять себя, однако ваши порывы чаще игнорировали либо неверно толковали.

> В те моменты, когда в детстве я выглядела несчастной и беспомощной, отец смотрел на меня как на абсолютно чужого ребенка. «Перестань жалеть себя», — любил он приговаривать. А иногда вовсе кричал: «Хватит ломать трагедию!»
>
> Герда, 52 года

Повзрослев, Герда стала испытывать трудности в отношениях с близкими. Например, она не может рассказать о своих чувствах и каждый раз жалеет об этом, мечтая поскорее остаться наедине с собой. Если человек случайно замечает в ее спокойном взгляде намек на грусть, она тут же теряет самообладание из страха услышать в свой адрес осуждение или оказаться изгоем.

При дефиците внутренней поддержки какой-то определенной черты характера в будущем наверняка представится возможность

восполнить пробел. Найдется родственная душа, в которой вы увидите отражение собственной мимики, тона голоса и языка тела. Она примет вас со всеми недостатками, показав на собственном опыте, что таких людей можно любить или, по крайней мере, с ними можно общаться.

Вы не знаете, как вести себя, когда примеряете те роли, в которых вас никто никогда не видел. Именно отсюда берет начало хронический стыд. Иными словами, здесь речь идет не о краткосрочной реакции, например, при совершении ошибки, а скорее о перманентном ощущении, что вас не любят или не понимают.

Упражнения

Подумайте, как люди реагировали на ваши действия и поведение в детстве.

Вас хвалили за что-то хорошее?

Нет ли каких-то отвергнутых и скрываемых сторон вашего характера, которые сегодня нуждаются в понимании?

Глава 2. Резюме Когда отчужденность перерастает в хронический стыд

Для формирования высокой самооценки и здорового самолюбия необходимо получать отклик от окружающих на ваши эмоции. Это может быть понимающий взгляд или соответствующая реакция. Стыд и отчужденность возникают, когда близкие много раз неправильно воспринимали или вовсе игнорировали ваше поведение или какие-то действия. Чем чаще это случалось в детстве, тем больше накапливается ситуаций, когда вы не знаете, как себя вести. Именно поэтому нервозность возникает в те моменты, когда люди ждут, что вы продемонстрируете чувства, которые они сами никогда у вас не замечали (например, порадоваться за кого-то или рассердиться на что-то). Это пробуждает ощущение иллюзорности происходящего и создает впечатление, будто вас никто не понимает.

Глава 3

Стыд как реакция на непонимание себя

Очевидно, что в незнакомой ситуации вы будете чувствовать себя неловко, робко или тревожно. Например, кто-то нагло лезет в очередь перед вами, а вы не умеете сердиться, — тогда ваши мысли и чувства буквально парализует на несколько секунд. Еще пример: вы мечтали о командировке, но ее отменили, — вам захочется спрятаться от коллег и скрыть свое разочарование. А бывает и так, что вам дают задание, но правильного решения вы не находите и при этом не понимаете, как вести себя, поскольку в свое время не научились проявлять неуверенность.

Ситуации, когда необходимо демонстрировать эмоции, которые в вашем детстве не поощрялись, приводят к растерянности и вызывают ощущение наигранности. Иногда вы можете даже испугаться общественного порицания или почувствовать себя невероятно одиноким.

При дефиците внутренней поддержки или нехватке самолюбия активизируется внутренний датчик — он нужен для естественной адаптации к ситуации. Прибор подает сигнал тревоги, высчитывая вероятность того, что вас отвергнут или изгонят. Ему кажется, будто вы в опасности, поэтому он включает механизм защиты в виде чувства стыда, вынуждающего вас отступить и просить о помощи.

А вот проявляя те эмоции, которые в свое время получили внутреннюю поддержку, вы почувствуете уверенность в своих силах. Если в детстве вы, находясь в хорошем расположении духа, добивались положительного и адекватного отклика, то у вас не возникнет сомнений в собственном психологическом состоянии. Вы обретете внутреннюю гармонию и, находясь в соответствующем настроении, будете прекрасно чувствовать себя при общении с людьми. А если на вашу нерешительность в большинстве случаев реагировали негативно или попросту игнорировали ее, такая неуверенность в себе часто будет связана со стыдом.

Ребенку трудно понять, если родители не проявляют заботу и ласку в те моменты, когда он мучительно растерян. Поэтому он начинает искать проблему внутри себя, чувствуя, что его неправильно восприняли.

Уже во взрослом возрасте из-за неуверенности в себе этот человек будет испытывать стыд. Это чувство сравнимо с ощущением, когда вы пытаетесь встать — а пола под ногами нет, или когда вы ступаете на оледеневшую землю и уже не можете твердо стоять. В это время внутренний голос кричит: «Ошибка!» Разумеется, вы не поймете, что крик вызван неверным действием или реакцией, зачастую уходящими корнями в детство, поэтому начнете еще сильнее накручивать себя.

Стыд может возникнуть как гром среди ясного неба, побуждая спрятать лицо, будто вы утратили контроль над мимикой или словно разорвалась привычная связь между миром чувств и выражением лица. А все дело в дефиците любви к себе. В подобной ситуации под прицел попали те стороны вашей личности, которые никто никогда раньше не видел, и вследствие этого вы не получали нужного отклика на них.

Страх исчезнуть в неизвестности

Иногда стыд и страх возникают, когда человек вроде бы принимает вашу линию поведения, но при этом вы ощущаете неестественность по отношению к себе. Вам кажется, будто чего-то не хватает. Вероятно, вы боитесь неизвестности, которая может поглотить вас с головой.

Если не идти на поводу у желания скрыться ото всех и вместо этого рассказать собеседнику о своей проблеме, запросто может оказаться, что он настроен по отношению к вам совершенно дружелюбно. Это как если бы ночью вас испугал неизвестный звук, но, включив свет, вы бы обнаружили безобидную бабочку, бьющуюся в оконное стекло.

Был период, когда мне не хотелось жить. Смерть казалась избавлением от всех проблем. О таких вещах вслух не говорят. Пришлось долго терпеть. Ведь если бы я кому-то призналась в подобном, человек был бы ошарашен, да и мне было бы очень неловко.
Но мне хотелось изменить свое положение, и, несмотря на сковывающий тело страх, я переборола себя и рассказала о своих мыслях в группе терапии. Руководитель не сильно удивился, хотя я ожидала куда более бурной реакции. «Значит, ты иногда смотришь на смерть как на спасение», — ответила она.
Я была ошеломлена. Неужели все так просто? Да, оказывается, и такое бывает. Внезапно пришло осознание того, что испарился страх неизвестности и пустоты, и теперь я могла без труда считать смерть

своим другом, пусть даже не на постоянной основе. Во взгляде руководителя также не таилось никакой опасности. Я просто приняла себя такой, какой была, и даже в каком-то смысле почувствовала себя полноценным человеком.

Сюзанна, 42 года

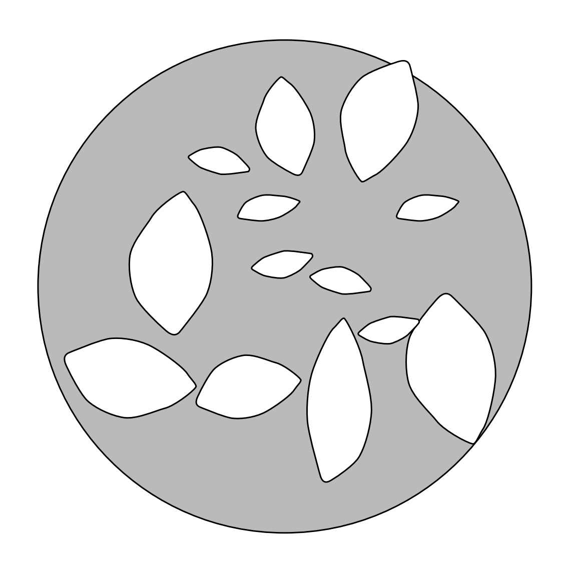
Этот случай помог Сюзанне восполнить один из *пробелов* в понимании себя, и теперь она воспринимает смерть не как нечто пугающее, а скорее как сильное желание перемен и новой жизни. И первый шаг на пути к изменению действительности уже сделан.

При работе с чувством стыда всегда необходимо делиться своими мыслями. Это альфа и омега. Ведь даже одного сочувствующего взгляда вполне достаточно, чтобы выйти из бессознательного оцепенения, несмотря на те стороны нашей личности, которые мы так боимся открыто демонстрировать.

Серьезные пробелы в понимании себя

У всех нас есть маленькие или большие проблемы с пониманием себя. Чем их больше, тем нам сложнее расслабиться и завязать спонтанный разговор со случайным человеком.

Белые области на рисунке показывают пробелы Софии в умении прислушиваться к себе. Глядя в пространство между этими пропусками, она чувствует себя уверенно. Например, когда занимается любимым делом, остается наедине с собой или болтает с лучшей подругой о чем-то, что она очень хотела бы попробовать.



Родители Софии не смогли должным образом подстроиться под поведение дочери и не одарили ее лаской и адекватным откликом. В результате в ее умении понимать себя наблюдается множество пробелов. А линия поведения строится на основополагающем чувстве отчужденности и стыда, возникающего из-за любой мелочи.

> Выпивая с друзьями по пятницам, я никак не могу расслабиться. Я анализирую все, что говорю, нахожу в своих словах что-то стыдное и тут же начинаю жалеть, что не смогла правильно сформулировать мысль. Лицо краснеет, а в голове крутится одно: что подумали обо мне присутствующие? Увы, фантазия у меня развита очень хорошо, и чаще всего она рисует не самые радужные картины.
>
> София, 22 года

Гипертрофированная неуверенность в себе ложится тяжелой ношей на ваши плечи и плохо сказывается на качестве жизни, лишая вас спонтанных встреч.

А вот еще один пример человека, крайне не уверенного в себе.

> За что бы я ни бралась, все должно быть сделано идеально. Иначе я буду проклинать себя.
>
> Ирена, 32 года

Очевидно, на свою чрезмерную прилежность она в детстве получала исключительно положительный отклик. А вот другие стороны ее личности остались в тени, поскольку в свое время близкие их не одобряли.

Дефицит уверенности

Время от времени Ирене приходится балансировать на грани. Почти любой разговор кажется ей утомительным, потому что у нее много пробелов в понимании себя и она не уверена в себе. Возможно, она не осознает причину быстрой утомляемости. Это неудивительно, ведь ей знакома лишь малая часть ситуаций, когда она точно знает, как действовать, чтобы почерпнуть энергии при социальном взаимодействии.

Если вы, подобно Ирене, не слишком хорошо понимаете себя, в вас легко пробудить чувство стыда или застенчивости. Это говорит о том, что пора менять что-то в себе. С каждым осознанно заполненным пробелом растет внутренняя свобода, давая больше пространства для спонтанности и продуктивного общения. О том, как работать над собой, читайте во второй части книги.

Упражнения

Вспомните ситуацию, из-за которой вам стыдно или неловко.

Сделайте свой рисунок с пробелами и подробно опишите моменты, когда вам не хватало собственной внутренней поддержки. Например: «Когда я совершил ошибку...» или *«Меня удивило, что...».*

Глава 3. Резюме Стыд как реакция на непонимание себя

Иногда ситуация требует действий, которых вы никогда не совершали, поскольку никто их не одобрял. В этом случае вы наверняка почувствуете смущение и неуверенность. Иначе дело обстоит с теми эмоциями, которые в свое время получили заветную поддержку. В такие моменты все под вашим контролем. Но если вы слишком часто теряетесь и не знаете, как себя вести, то при общении будете тратить много сил, чтобы казаться нормальным.

Глава 4

Как стыд мешает нам общаться

Из страха стыда вы можете отказаться от своих желаний в пользу желаний других людей, которые чего-то от вас ждут. Наверняка вы не раз сталкивались с ситуацией, когда боялись сделать что-то полезное для себя из-за возможного неодобрения со стороны окружающих.

> Мой муж любит шумные компании и каждые выходные либо уезжает, либо приглашает гостей. Я же предпочитаю проводить свободное время наедине с собой. Но мне трудно отказать. В такие моменты внутри меня просыпается экстраверт и возмущается: «Ты что, заболела?» Не хочется, чтобы меня сочли странной.
>
> Соня, 38 лет

Возможно, вы тоже время от времени пренебрегаете какими-то эмоциями

и потребностями, боясь осуждающего взгляда или упрека, которые вгонят вас в краску. Когда окружающие нас не одобряют, хронический стыд вызывает у человека сильную реакцию. Мы нередко упускаем заветные возможности улучшить жизнь, поскольку боимся возражений или осуждения.

> На работе я чувствую себя уверенно. Все под контролем, и мне даже нравится, когда возникают технические неполадки. Но стоит пойти в столовую на ланч, как я тут же затихаю. И дело не в том, что мне не удается поддержать разговор. Несколько раз я пытался высказать свое мнение, но всегда меня одергивали, из-за чего возник страх, что, возможно, моя точка зрения слишком странная. И что это видят все, кроме меня самого.
>
> Каспер, 44 года

Необходимо мужество и умение себя подбодрить, чтобы высказывать собственную позицию по тому или иному вопросу, даже когда остальные против. Мы можем научиться твердо стоять на своем даже в самых радикальных ситуациях, если есть поддержка со стороны других. Но если ваши родители в свое время проигнорировали ваши попытки отстаивать свою

позицию, вам постоянно будет не хватать внутренней поддержки, которую придется нарабатывать самостоятельно.

Непростой разговор

Нет ничего сложного в беседе. Один рассказывает, а другой слушает и по-своему реагирует: «Мне кажется, это...» или «А вот эта мысль заставила меня подумать о...». Рассказчик ориентируется на ответ слушателя и дает свой комментарий на этот счет. Все просто. Подобный обмен информацией не нагружает обоих участников разговора и не ставит их в жесткие рамки, чем усиливает интерес обоих к беседе.

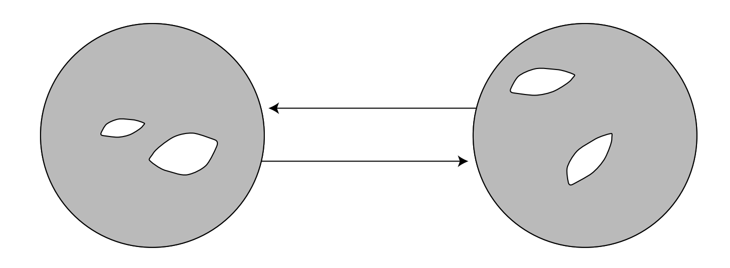
Но когда тема задевает в каждом глубоко личное, оба собеседника не должны терять самообладания. Если вы чувствуете некую напряженность, скорее всего, дело в стыде. Вероятно, один из вас боится заговорить о чем-то определенном. В такие моменты вы или ваш партнер страдаете от дефицита внутренней поддержки, поэтому, едва вы коснетесь в разговоре «больного» места, коммуникация может остановиться и в воздухе повиснет атмосфера неловкости и чувство, что услышанное неверно истолковали.

Может, вам стыдно за нехватку знаний в какой-то области и вы всячески пытаетесь сме-

нить тему. А может вы испытываете к собеседнику чувства, в которых вовсе не желаете признаваться.

> Я очень дорожу мнением коллеги обо мне. Поэтому, когда она меня игнорирует, к горлу подступает ком обиды и стыда. Приходится закрываться в туалете, чтобы немного прийти в себя, после чего я возвращаюсь и вымученно улыбаюсь.
>
> Мария, 32 года

Ниже изображены два человека. У обоих есть нежелательные для обсуждения темы. Они более-менее знают, о чем не стоит спрашивать друг друга, поэтому в таких условиях могут запросто направить разговор в нужное русло и получить удовольствие от общения, ни разу не задумавшись о том, как подобрать нужные слова.



Куда сложнее, когда мешает хронический стыд, который препятствует свободному обмену мыслями и чувствами.

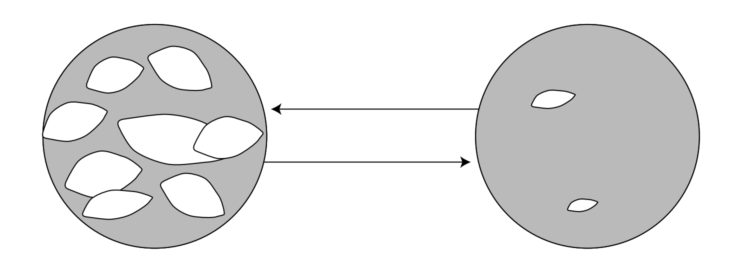
У Алины серьезные проблемы с пониманием себя. Она получала слишком мало поддержки от родителей, и поэтому многие ситуации вызывают у нее стыд и отчуждение, когда она находится в компании. Девушка знает некоторые из слабых мест: у нее краснеет лицо, становятся жирными волосы, она отвечает невпопад. Однако есть и совершенно неизвестные пробелы. Время от времени Алина испытывает базовое чувство отчужденности и неуверенность, что ее вообще кто-то любит. Получается, она не только боится затронуть неудобные темы, из-за которых раскраснеется или сморозит какую-нибудь глупость. Ее еще и пугают чувства неизвестности и опустошения, отрешенности от самой себя. Она боится ситуаций, в которых не знает, что сказать.

Алина застенчива и сдержанна, потому что боится сболтнуть лишнего, ведь окружающие могут неверно истолковать слова. А глубинная причина кроется в том, что девушка боится потерять контроль над мимикой и уверенность в себе.

Если бы она могла усилием воли вытеснить из подсознания вещи, о которых не хотела бы говорить, то стала бы общительнее. Но тогда ее рассуждения были бы более поверхностными и навевали скуку.

Алина — чувствительный человек, который все принимает близко к сердцу. Она выглядит собранной и сосредоточенной, ей приходится часто молчать, поскольку она попросту не знает, что нужно говорить. Все это — признаки того, что девушка испытывает хронический стыд.

А вот рисунок Бенедикты, коллеги и собеседницы нашей героини.



По мнению Бенедикты, Алине стоит немного расслабиться. Но та слишком боится выйти за рамки и коснуться «пробелов». Если чуть продвинуться вперед, тут же возникает чувство стыда.

Алина играет роль одиночки. Только в таком состоянии она прекрасно себя чувствует, но при этом скучает по общению с людьми. А когда говорит с кем-то, ее тело мгновенно напрягается, возникает желание побыть наедине с собой, чтобы успокоиться и вернуть гармонию. Очевидно, ей нужно работать над собой. Это очень важная задача. Ведь борясь с необоснованным

стыдом, она постепенно будет приобретать все больше внутренней свободы, которая придаст ей сил и избавит от наигранности при социальных контактах.

Упражнения

Подумайте, что мешает вам свободно, легко общаться?

Есть ли какой-то касающийся вас факт, который вы тщательно скрываете от окружающих?

Случалось ли, что ваш разговор с кем-то внезапно заходил в тупик? Что вы чувствовали?

Вы когда-нибудь жертвовали собственными потребностями и желаниями из страха общественного осуждения?

Глава 4. Резюме
Как стыд мешает нам общаться

Страх осуждения заставляет нас отказаться от своих желаний и сосредоточиться на более приемлемых в обществе вещах. Когда мы решаем смело заявить о своей позиции по тому или иному вопросу, всегда есть риск столкнуться со стыдом или страхом — и мы возвращаемся обратно в тень.

В ситуации, когда необходимо проявить те стороны личности, у которых отсутствует внутренняя поддержка, а вы при этом понятия не имеете, как себя вести, есть вероятность встретиться с разочарованием или тревожностью.

Стыд ограничивает свободный обмен мнениями, подобно льду, сковывающему быстротечный ручей.

Глава 5

Ложное «я» как механизм защиты от стыда

Английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт разделяет понятия истинного и ложного *«я»*. Первое проявляется, когда родители уделяют достаточно внимания ребенку и всячески поддерживают его во всех начинаниях. Благодаря такой реакции он развивает в себе истинное *«я»* и умение понимать себя. Если поддержку оказывают в атмосфере любви и ласки, то у ребенка складывается впечатление, что его любят.

Если же родители не в состоянии поддерживать ребенка, он не сможет познать свою личность, поскольку не получит должного отклика, необходимого для понимания своего поведения и действий в той или иной ситуации. И тогда ребенок вообще не будет понимать самого себя.

Ребенок, чьи родители не могут удовлетворить его потребности, пренебрегает собственными желаниями в пользу родных, вследствие чего будет страдать от стыда, если окружающие или он сам в глубине души почувствуют даже малейший намек на его потребность во внимании или любви.

Ребенок со слабым истинным «я» начнет развивать ложное «я», которое не требует поддержки от родителей. Он постарается стать самодостаточным на уровне чувств и, вероятно, даже отчасти преуспеет в этом, чтобы угодить близким.

Я сама на некоторое время стала другой, придумав в 18 лет новую личность, которая с гордостью отказывалась от посторонней помощи. С долей презрения я смотрела на людей, которые, ставя себя в зависимость от других, были вынуждены идти на унизительные компромиссы. В попытке стать сверхчеловеком без потребностей мне удалось надеть маску, скрывающую стыд и страх оказаться изгнанной. В противном случае меня бы накрыла буря неизвестных мне чувств. Поскольку в нашей семье не было принято выражать горесть и сожаление, механизмом защиты стало ложное «я». Какое-то время все шло очень хорошо, и я даже убедила саму себя, что, в отличие от других, я достаточно сильна, чтобы не привязываться

к людям и решать свои проблемы в полном одиночестве.

Вероятно, у вас тоже есть идеальное представление о себе или о том, как себя вести, чтобы добиться любви и понимания. И время от времени вы настолько верите в собственные фантазии, что не отличаете их от реальности.

Никто из нас не получал абсолютной поддержки, поэтому у каждого есть стороны личности, которые формируют ложное «я». Однако в зависимости от силы отклика и степени близости с родными развивается наше истинное «я», позволяющее входить в тесный контакт с людьми и при этом не испытывать каких-либо проблем.

Некоторые вполне успешно живут и без истинного «я». Наверняка вы знаете таких людей. Это может быть общительный весельчак, который выглядит счастливым. Однако окружающие не разделяют его настроя и его взгляд трудно поймать, как только вы пытаетесь поговорить о чем-то более серьезном.

Успех усиливает ложное «я»

Если родители слабо поддерживали вас, ваше истинное «я» будет ассоциироваться с болью одиночества и стыдом. А вот ложное «я» на этом фоне выглядит сильным, стойким и независимым. Его подпитывают успехи в делах, что

временно приглушает переживания от стыда и положения «изгнанника».

> У меня поднялось настроение, когда я выложила в социальных сетях фотографию своей счастливой семьи. Тут же посыпались лайки и добрые комментарии, благодаря которым я даже ненадолго могу забыть о собственной неполноценности.
>
> Камилла, 32 года

> Обожаю хвастаться своими успехами. Это придает сил и уверенности в том, что люди никогда не увидят во мне неудачника, коим я зачастую в действительности являюсь.
>
> Йенс, 28 лет

Наверняка в вашей жизни бывали периоды или мгновения, когда вы, чувствуя свободу, возвышались над всеми проблемами человечества, забывая о собственных неурядицах, которые в другое время вызывали бы беспокойство. Иногда люди поддаются соблазну добиться успеха в надежде тем самым компенсировать чувство отчужденности и стыда.

> Складывается впечатление, будто я должна быть лучше тех, с кем себя

сравниваю. Если же эти люди превосходят меня в чем-то, настроение тут же портится, поэтому я пытаюсь по полной выложиться на работе и иногда жертвую даже обедом.

Сигна, 35 лет

Потребность быть лучше других вызывает стресс. Иногда люди настолько увлекаются, что ставят на кон здоровье. Но тем самым лишь подпитывают ложное «я», которое, раздуваясь, никогда не обретет покой, поскольку человек не может ни с кем построить близких отношений, из-за чего вынужден работать до одури.

Возможно, вы уже ставили перед собой цель или с нетерпением ждали какого-то события с такими мыслями: «Вот случится это, и я заживу нормальной жизнью». Однако достигнув желаемого, вы испытываете те же пустоту и вакуум, из-за чего вынуждены строить новые планы на будущее.

Складывается впечатление, будто я обязан постоянно бороться не на жизнь, а на смерть. Причем цели должны быть достигнуты, пусть даже это займет много времени. А вот если мне приходится сделать перерыв или немного отступить от задуманного, я тут же теряю веру

в собственные силы и с ужасом жду, когда испортится настроение.

Хенрик, 38 лет

Очевидно, стресс Хенрика говорит о том, что боль одиночества следует за ним по пятам и при малейшем промедлении готова атаковать. Ему предстоит осознать, что необходимо проработать неприятные чувства, от которых он некогда сбежал. Только тогда удастся обрести внутреннюю гармонию и научиться быть ранимым, честным и искренним в общении с другими людьми.

Такое прочное ложное «я»

Однажды в молодости мне приснился сон, который я никогда не забуду. Я стояла в красивом замке и любовалась его величественными сводами, украшенными изысканными золотыми узорами, которые переливались на свету. Вдруг взгляд опустился, и радость как рукой сняло. Ветерок слегка обсыпал босые ноги песком. Как оказалось, замок стоял на десятисантиметровых сваях, под которыми не было никакого фундамента.

Я прекрасно знала, что когда снится дом, то, скорее всего, это снится мое истинное «я», и это вызывало опасения. Еще с детства я научи-

лась определять в себе те черты характера, которые могут понравиться людям, и корректировала свое поведение соответствующим образом. Находясь в обществе потенциальных друзей, я всячески старалась угодить им, прислушиваясь к каждому слову и осыпая их комплиментами. Но в то время мне было совершенно непонятно, почему эта стратегия не приводила к успеху.

Уже спустя годы я осознала, что, как и во сне с замком, под ногами не было фундамента. Мне не хватало опыта определить свои потребности и желания, чтобы удовлетворить их, а не бегать вокруг людей, стараясь показать себя с лучшей стороны. Невозможно добиться близости с человеком, если в общении с ним не задействовать чувства.

Руководствуясь ложным «я» и забывая об истинном «я», отражающем потребности. Вы ощутите прилив сил, но при этом вам будет с трудом даваться общение с другими людьми.

Когда стыдишься потребности в любви

Умение строить отношения заложено в человеке с рождения, поскольку природа наделила нас стремлением к социальной близости. Подобно птицам, знающим, как построить гнездо,

новорожденный способен установить контакт с другим человеком. Если никто не может обеспечить ребенка заботой и лаской, благодаря которым он почувствует себя в безопасности, то в будущем потребность в любви будет возникать вкупе с чувством стыда.

Если ваши проявления любви в свое время не получили внутренней поддержки, вы будете особенно бояться приятного сочувствующего взгляда. Ощутив его на себе, вы тут же опустите глаза или отвернетесь, поскольку он взывает к вашему истинному «я», вместе с которым одновременно пробуждается боль одиночества. Возможно, вы испытаете неуверенность или дискомфорт и не осмелитесь ответить человеку взаимностью, предпочитая остаться в стороне.

> Обожаю помогать людям. Особое удовольствие мне доставляет радостный взгляд человека, которого удалось избавить от проблем. При этом я считала, что сама ни в чем не нуждаюсь, пока кое-что не произошло.
> У нас сменился начальник. Время от времени он смотрел на меня сочувствующим взглядом, как будто понимал, что что-то случилось, но самостоятельно решить проблему я не в состоянии. Даже будучи дома, я чувствовала на себе этот

заботливый взгляд, который заставлял меня стыдиться. Осознав, что во мне проснулось желание обнять начальника при встрече, я тут же пришла в ужас от стыда. Я со страхом ожидала предстоящей встречи с шефом, будто наступал конец света. Сев напротив, я тут же перешла к заготовленной речи, обсуждая положение одного из работников нашей организации. «Подождите, пожалуйста», — попросил он, взглянув на меня. Внутри поднялась настоящая буря чувств, стремящихся наружу. И спустя пару секунд прозвучал самый страшный вопрос: «У вас все хорошо?» Я стала успокаивать начальника, говоря, что у меня все в порядке, и тут случилось ужасное: губы задрожали, глаза наполнились слезами, и стыд окутал с головы до ног. «Тяжело вам приходится. Попробуйте хорошенько проплакаться. В этом нуждается каждый из нас», — ответил он.

Оставшаяся часть разговора мне мало запомнилась, но он оставил после себя необычное чувство облегчения. Я уже не боялась смотреть в глаза начальнику. Ведь он увидел во мне самые худшие качества, и при этом никому из нас не стало стыдно. Спустя время я удивлялась

собственной тревожности. Заметив мое неважное состояние, он дал простейший совет поплакать, хотя до этого момента я попросту не позволяла себе этого.

Рикке, 39 лет

Рикке считала себя самодостаточным человеком, который не нуждается в посторонней помощи ни в моральном, ни в физическом плане. Однако сочувствующий взгляд начальника пробудил в ней истинное «я», вызвав сожаление и неуверенность. Образовалось внутреннее психологическое противоречие, выбившее ее из колеи. В красном углу ринга стояло истинное «я», мечтавшее раствориться в светлом взгляде начальника и поверившее в свое реальное существование. В синем углу притаилось ложное «я», защищавшее главную героиню от чувства одиночества, о котором она в свое время успешно забыла. Оно было необходимо, чтобы выжить в суровой реальности: пришлось примерить на себя новую личность, способную спокойно находиться в семье, где любовь доставалась с большим трудом.

Где-то в глубине души Рикке тронул сочувствующий взгляд начальника, но все ее внутренние порывы мгновенно подавлялись страхом и желанием скрыться от посторонних глаз. К счастью, подвернулся удачный случай, вынудивший

ее все же взглянуть на руководителя. Благодаря дружелюбному настрою он смог принять те стороны личности Рикке, которых она стыдилась больше всего. Это помогло ей пересмотреть свое поведение и стать счастливее.

Ложное «я» не терпит близости

А вот другая героиня, которая, добившись душевной близости, вспомнила о своих реальных потребностях, так искусно скрывавшихся под ложным «я».

> В молодости я постоянно влюблялась в ветреных мужчин, не проявлявших ко мне особого интереса. В моем воображении мы быстро становились самой счастливой парой. Но в реальности все оборачивалось совершенно иначе.
> Когда я наконец встретила приятного человека, оказывавшего знаки внимания, у меня начало постоянно портиться настроение. Дело было в незначительных мелочах, которые бросались в глаза и выводили из себя, вызывая отвращение. Это могла быть любая фраза, показавшаяся мне глупой, или что-то странное во внешнем виде, убивавшее весь настрой.
>
> Ирена, 42 года

У Ирены была равнодушная мать, которая не умела совладать с собственными чувствами, чтобы подстроиться под поведение ребенка. В итоге Ирена развила в себе ложное «я», которое, с одной стороны, не нуждалось в обмене теплыми чувствами с посторонними, а с другой — настраивало на трудолюбие и достижение целей.

Пожелав сблизиться с ней, тот долгожданный мужчина пробудил в ней истинное «я» с настоящими чувствами и потребностями.

> После череды неудачных свиданий и интрижек я встретила понравившегося мужчину и всеми силами старалась заставить себя остаться с ним. Но каждый раз у меня портилось настроение как до, так и после секса. В те дни, когда все же мы занимались с ним любовью, я могла запросто проснуться среди ночи, потому что меня вдруг накрывало чувство изнуряющего одиночества.
>
> Ирена, 42 года

Поначалу она думала, что проблема в отношениях: «Почему я должна быть с мужчиной, который вызывает лишь отрицательные эмоции?» Но на самом деле с его появлением активизировалось истинное «я», скрывавшее

чувство одиночества. «Когда человек проявляет искреннюю и глубокую любовь, мы можем показать себя с худшей стороны», — любил говорить мой бывший учитель, руководитель Института гештальтпсихологии и кандидат психологических наук Нильс Хоффмайер. Поэтому велик соблазн бросить партнера. Однако есть и куда более гуманный способ, который заключается в принятии своего истинного «я» со всеми чувствами и впечатлениями, включая одиночество. Только таким образом можно исцелиться.

Гнев и презрение как механизм защиты от близости

Если мысль о близости вызывает у вас тревогу, причиной тому может быть гнев или отвращение, благодаря которым партнеру или вам искусно удается задвинуть потребность в любви в дальний угол. Похоже на то, как сердитый ребенок, который в сердцах кричит: «Вы больше никогда меня не увидите!» — хотя в действительности он тоскует по вниманию и ласке.

Родители Хеля не могли распознать его сигналы или вовсе не понимали своего сына. С их подачи он пошел своим путем и замкнулся в себе, близко никого не подпуская. Постепенно он начал терять связь даже с самим собой.

> Иногда жена ласково смотрит на меня, как бы призывая к душевной близости. По непонятной причине я чувствую дискомфорт. Поначалу мне казалось, что у нее какие-то тайные замыслы или корыстные цели. Но теперь, когда мы уже знаем друг друга, я уверен в ее искренности и доброжелательности.
> И тем не менее этот взгляд вызывает у меня беспокойство. В такие моменты я чувствую себя слабым и тут же перехожу в атаку, напоминая жене о каком-то проступке. Например, как она однажды забыла что-то купить в магазине. Это заставляет ее отвлечься от меня и задуматься уже о своем поведении. Иногда я вовсе не понимаю причину своего дискомфорта. Как будто это что-то врожденное.
>
> Хель, 55 лет

Порой стыд лежит в основе обычного поведения, непонятного окружающим. Хель не осознает причины нападок на жену, а ведь все сводится к тому, что он боится пробудить в себе любовь и болезненное чувство одиночества, неразрывно связанные с ней. Он сгорит со стыда, если жена узнает о его истинных потребностях в нежности и ласке.

Едва жена пытается выйти на контакт, как муж исполняется гнева и отвращения, и таким образом он отдаляется от любимой и собственных искренних чувств. Благодаря этому кажущийся внешний дискомфорт медленно переходит во внутреннюю гармонию. Хель сам толком не понимает цены этого спокойствия, поскольку не осознает суть своего желания отдалиться. Он просто не в состоянии вытерпеть стыд, возникающий из-за потребности в любви и близости, которые возможны только в том случае, когда оба партнера понимают себя и знают, как действовать в той или иной ситуации.

Хватит витать в облаках

В сказке Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утенок» рассказывается о лебеденке, по ошибке оказавшимся там, где его постоянно дразнили из-за внешнего вида. После многих испытаний он в конце концов превращается в красивого белого лебедя и встречается со своими сородичами.

Если вы недовольны жизнью, велик соблазн почувствовать себя таким гадким утенком. В подобные моменты вы с презрением смотрите на людей вокруг, будто они те самые злые утки, недостойные общения с вами. Может, вы втайне даже на друзей смотрите как на временных,

делая все возможное, чтобы другие лебеди обратили на вас внимание и спасли от унизительной жизни, в которой приходится идти на уступки и страдать от безразличия и бойкота. Вы можете более-менее осознанно мечтать о счастье, которое однажды навсегда сбросит с вас оковы невзгод.

Однако за мечтой стоит огромная цена. Ее, вероятно, заплатил и знаменитый датчанин. Как известно, за всю свою жизнь они ни разу не имел сексуальных отношений, поскольку они требуют проявления простоты, ранимости и потребности в любви и ласке. Помимо этого, необходимо быть знакомым со своими эмоциями, включая чувство одиночества, от которого он когда-то сбежал.

Если вы в плохом настроении едва можете держать удар, велик риск уйти в мир фантазий, который утешит вас, постоянно нашептывая: «Потерпи еще немного. Скоро все будет хорошо».

Зачастую эта фраза подразумевает отказ от собственных чувств. Есть множество ситуаций, при которых не стоит прислушиваться к внутреннему голосу: например, когда во время бракоразводного процесса он подсказывает с головой погрузиться в работу или собраться с силами и сделать то, чего вы боитесь больше всего. Не стоит слишком сильно

увлекаться этим состоянием, теша себя надеждой на светлое будущее без проблем и забот после того, как вы найдете жилье получше, сдадите экзамен или устроитесь на любимую работу. Такой жизни попросту не существует. А вот проработка избегаемых чувств сулит счастье и прилив сил, которые помогут справиться с любой трудностью.

> Такое ощущение, будто мне нужно было пройти через огонь, воду и медные трубы, чтобы наконец встретить любимого мужчину.
>
> Ирена, 42 года

Мы сможем вступить в более тесные отношения только в том случае, если найдем в себе силы стать совершенно обычным человеком, который нуждается в других и хотя бы иногда может признаваться в своих чувствах. А вот сверхлюдям, увы, суждено провести жизнь в одиночестве.

Отпустить все и обрести покой

Когда покидаешь мир грез, кажется, будто летишь со скалы вниз. Отказавшись от перфекционизма или несбыточных желаний, чувствуешь себя опустошенным. Безусловно, трудно

признавать ошибки и трезво смотреть на вещи. Трудно винить во всех неудачах себя, а не близких. Трудно принять истинную причину истощения, которая заключается в том, что вы пока еще не осмелились разобраться в своих чувствах. Трудно перестать считать себя особенным и стать совершенно обычным человеком. Могу сказать по собственному опыту, это ощущение сравнимо с большой утратой. Покидая ослепительный мир иллюзий о жизни без трудностей и невзгод, вы летите вниз... навстречу счастливому настоящему. Да, оно не так радужно, оно не приукрашено — но это единственный источник человеческой радости.

Падая, взгляните правде в глаза и не забывайте о любви к себе. Наверняка все это время вы были зажаты жесткими рамками, потому что когда-то нашли своеобразный выход из сложной жизненной ситуации. Иными словами, придумали стратегию, которая спасла вашу психику. Но она устарела, и вы, вероятно, уже давно мечтаете расстаться с ней раз и навсегда. Как только вы прекратите оплакивать прошлое, перед вами тут же откроются безграничные возможности для проявления любви. Причем неважно, в каком возрасте вы к этому придете. И с этого момента наступит осознание того, что ваше «падение» в действительности было душевным подъемом.

Упражнения

Вспомните ситуации, когда вам хотелось спрятаться от сочувствующего взгляда.

Способны ли вы понять свои потребности и попросить о чем-то в любовных отношениях? Или вам будет стыдно за отсутствие самодостаточности?

Глава 5. Резюме Ложное «я» как механизм защиты от стыда

Чтобы уменьшить чувство стыда, необходимо разобраться в себе. Научитесь прислушиваться к своим потребностям, примите тревожность, гнев и прочие чувства, возникающие, когда вы испытываете стыд. Проблема в том, что, сгорая со стыда, мы больше всего боимся разоблачения. Именно поэтому так легко попадаем в ловушку на пути к обретению внутренней свободы и пониманию своей истинной природы.

Попытки выглядеть лучше других зачастую говорят о нашем стремлении подавить в себе чувство отчужденности. Однако преодолеть стыд можно только тогда, когда мы находим в себе силы признаться в собственной заурядности и ранимости, сделав шаг навстречу любящему человеку.

Часть 2

Любовь — универсальное лекарство от любых психологических проблем. Она поможет вам принять стыд и ликвидировать пробелы в понимании себя. Быть понятым и услышанным —ни с чем не сравнимое чувство. Ты ощущаешь себя в полном порядке. Так и должно быть. Но книга не заканчивается на этом месте, поскольку любящего взгляда недостаточно, чтобы положить конец проблемам. Куда большего эффекта вы могли бы добиться, если бы посмотрели любящим взглядом на себя, купаясь в его лучах, исцеляющих душевные раны.

Загвоздка в том, что стыд заставляет нас отстраниться и спрятаться в укромном месте, подальше от любви и ласки, в которых мы так нуждаемся. Мы защищаемся от лишнего внимания, избегаем ситуаций, когда можем прилюдно покраснеть или показать свою уязвимость, — и эти действия вызывают наибольшие трудности. Многие проживают целую жизнь, так и не проявив свое истинное «я». Возможно, они даже не подозревают о его существовании.

Разорвите порочный круг

Попав в неловкую ситуацию, мы мечтаем скрыться от посторонних глаз, в том числе любящих. Возрастает вероятность оказаться в одиночестве , отчего чувство стыда только усилится.

Бывает даже так, что вам стыдно, просто потому что стыдно. Получается замкнутый круг, из которого, на первый взгляд, невозможно выбраться.

Для решения этой, казалось бы, непосильной задачи во второй части книги собраны упражнения. Благодаря одним вы научитесь прислушиваться к себе и оказывать сопротивление. Другие помогут избегать злополучных ситуаций, подпитывающих стыд. Но в первую очередь эти задания прольют свет на ваше положение в общем и целом, показав ориентиры, с помощью которых можно найти собственный жизненный путь.

Глава 6

Научитесь познавать себя

Все мы испытываем те или иные трудности в понимании себя, ведь невозможно получить от близких искренний и адекватный отклик абсолютно на все стороны личности. В процессе работы над собой вы постепенно научитесь восполнять «пробелы» в бессознательном. Никогда не поздно добиваться внимания и реакции окружения, которых так не хватало в детстве.

Чем хуже вы знаете мнение окружающих людей о вас, тем плодородней почва для самых изощренных фантазий и страхов. Чем лучше знаете — тем, наоборот, развитее у вас социальные навыки и тем увереннее вы общаетесь.

Если же вы боитесь показаться глупым или стыдитесь чего-то, то все ваше внимание будет сосредоточено на окружающих и их мыслях касательно вашей внешности и поведения. Избавиться от подобных мучений можно с помощью

вопроса в лоб. Некоторым помогает следующий заход: «У меня есть одно задание, поможешь с ним? Что ты думаешь обо мне?»

Вероятно, поначалу вы услышите лишь приятные вещи в свой адрес, поскольку человек подумает, что вам нужна похвала. Тогда попросите его быть искренним и честным. По возможности задайте наводящий вопрос: «Какие у меня проблемы, как ты считаешь?» Если собеседнику трудно ответить с ходу, дайте ему время на размышления.

Чтобы поберечь себя, можно задать этот вопрос кому-то из близких и доброжелательно настроенных людей. Однако вы не узнаете всю правду, поэтому лучше набраться смелости и обратиться к человеку, который, в отличие от друзей, не станет петь вам серенады. Только тогда сложится более-менее полная картина.

Однажды на курсах я дала слушателям задание: «Спросите трех человек, что они о вас думают, и поделитесь услышанным с присутствующими». Помню, как одна женщина во время своей речи слегка покраснела и даже прослезилась от счастья, делясь наблюдениями, благодаря которым узнала о себе что-то новое и приятное. Это задание открыло глаза большинству слушателей, ведь они стали лучше понимать, какими их видят окружающие.

Принимайте отзыв правильно

Не стоит буквально воспринимать ответ на поставленный вопрос. Каждый смотрит на мир через свой уникальный фильтр, так что двое людей никогда не истолкуют произошедшее одинаково, даже если будут мыслить в одном направлении. То же самое касается реакции людей, которая скорее говорит о них самих и об их восприятии окружающего мира, нежели о вас. Однако и в такой интерпретации можно почерпнуть что-то полезное. Например, одни вещи наверняка вас удивят, а другие лишь подтвердят ваши домыслы. Чем больше людей вы опрашиваете подобным образом, тем более точная картина у вас складывается.

Если при получении отзыва вы испытываете чувство стыда, это значит, что вы приблизились к очередному пробелу в понимании себя. Я сама была в такой ситуации. Когда кто-то по отношению ко мне употреблял слово «маленькая», меня охватывала тревога и в голове начинало стучать: «Слишком маленькая, чтобы пойти с нами», — или всплывали слова мамы: «Научись хотя бы ходить на высоких каблуках».

Мне действительно пришлось много работать, чтобы принять свой низкий рост и хрупкую психику. Но первый же открытый разговор

о недостатках принес облегчение. Я ловила на себе сочувствующие взгляды и таким образом постепенно научилась смотреть на свою проблему с позитивной точки зрения. А еще стало ясно, что это откровение никак не повлияло на людей, которые все так же меня любили.

Вероятно, вы тоже хотите услышать какую-то вещь, которая уже давно вас мучила. Она вполне может быть связана с дефицитом внимания и внутренней поддержки. Сам факт осознания своих недостатков уже дает большие возможности для их исправления, поскольку именно в этот момент вы начинаете понимать, где именно нужна помощь.

Человек, высказавший мнение о вас, вероятно, захочет обсудить ваши слабости, наградив сочувствующим взглядом. А бывает и так, что вы обращаетесь за помощью к близким людям, с которыми у вас более тесные отношения. Самое главное — не держите все в себе. Проще говоря, стыд сводится к следующим действиям: спрячься и ни с кем не разговаривай.

Записывайте себя на видео

В наше время благодаря видео есть прекрасная возможность посмотреть на себя со стороны. Поставьте телефон на штатив и включите

запись. Таким образом вы сможете наблюдать за собой во время социальной активности. Если вы стесняетесь снимать себя на семейном празднике, попробуйте сделать это в одиночестве или во время телефонного разговора. Это уникальная возможность лучше понять свою личность.

Можно также пригласить друга и поснимать вас обоих. Постарайтесь побыстрее забыть о телефоне и ведите себя как обычно. Обсудите снятый материал и попробуйте найти подходящие слова, чтобы описать друг друга.

- Те «актеры» похожи на вас в реальности?
- Они свободно общаются или чувствуется некое стеснение?
- Что они чувствуют? Радость, гнев, грусть или страх?
- Взгляды прикованы друг к другу или один избегает другого?
- Что говорит язык тела?
- Что они обсуждают? Кто выбирает тему для разговора?
- Оба ли довольны происходящим?

Это всего лишь ряд пунктов, на которые стоит обратить внимание. Однако, возможно, вы вовсе не захотите так сильно откровенничать

и предпочтете смотреть видео без лишних комментариев.

Однажды ко мне на сеанс пришел молодой человек, который боялся, что его неправильно понимают. Он недавно получил руководящую должность и по этому поводу выступил с речью перед всем отделом, из-за чего сильно переживал. Я спросила его о реакции сотрудников. В тот момент он воображал, что они смотрят на полнейшего безумца с покрасневшим лицом и трясущимися руками. По моей просьбе в следующий раз он выступил на камеру только для меня.

Посмотрев видеозапись, он был приятно удивлен. Очевидно, человек на экране нервничал, но при этом не бился в истерических конвульсиях и не сгорал со стыда. Мне больше всего запомнилась его улыбка, которая долго не сходила с губ. Так он старался расположить к себе. Спустя некоторое время пациент признался, что это видео в корне изменило его представление о себе. Ведь вместо краснеющего глупого дурачка он увидел молодого улыбающегося человека, образ которого сохранился у него в голове.

При просмотре видео с собой постарайтесь отказаться от любой критики. Взгляните на себя любящим взглядом, каким бы вы смотрели на своего ребенка или любимого человека.

По возможности пригласите друга, который поможет вам подобрать нужные слова для описания происходящего.

Прислушайтесь к своим потаенным желаниям и потребностям

Умение слушать и понимать себя приходит с тренировками. Направьте внимательный и чуткий взор внутрь себя. Что чувствует тело? А сердце? Чего вам хочется больше всего прямо сейчас? Задаваясь этими вопросами, сядьте напротив зеркала. Вероятно, первое желание будет поверхностным. Погрузиться на более глубокие уровни поможет такой вопрос: «Что в этом хорошего?» Предположим, кекс — первое, что вам пришло в голову. Какая польза от съеденной выпечки? Наверное, вы будете довольны собой и обретете внутреннюю гармонию. Интересно, а есть ли другие способы добиться такого же эффекта?

Если ваше желание лишено легкомыслия и его можно исполнить без особых усилий и неприятных последствий, обязательно сделайте это. Главное — не переусердствуйте. Чувствуете себя одиноко и мечтаете вернуть бывшую возлюбленную? Поборитесь за нее либо зарегистрируйтесь на сайте знакомств и найдите себе

нового партнера. Если вы мечтаете о чем-то нереальном, например тоскуете по умершему человеку или хотите помолодеть лет на десять, то можно и погоревать. Порой необходимо хорошенько проплакаться, чтобы снова стать счастливым.

Погружайтесь на более глубокие уровни

Вы можете увереннее противостоять стыду, если установите связь с самыми отдаленными уголками внутреннего мира, где не важны ни социальные роли, ни даже мнение о самом себе. Речь идет о некой пустоте, вакууме, где вы не глупы и не умны, не красивы и не уродливы, — где вы просто являетесь живым существом.

Постарайтесь успокоиться. Сосредоточьте внимание на том, кто стоит за всеми вашими мыслями, крутящимися в голове здесь и сейчас. Кто стоит за вашими обязанностями, должностями и прочей мишурой. Кто все эти годы смотрит на мир вашими глазами. Кто постоянен и невозмутим. Кем вы были всегда.

Представьте море, поверхность которого покрыта рябью от набегающих волн, однако на дне царит абсолютная тишина. Даже во время шторма. Внешняя рябь — это ваши мысли. Если

вы по большей части идентифицируете себя с ней, то вашу личность едва ли можно назвать устойчивой, поскольку мысли, как правило, мимолетны.

В те моменты, когда жизнь начинает штормить и происходящее, будь то хорошее или плохое, накрывает меня с головой, я люблю представлять, как смотрю на все это откуда-то снизу, сидя на глубине в тишине и спокойствии, где не мешает ветер и прочие погодные условия. А еще я иногда дистанцируюсь иным способом: думаю, как я буду относиться к происходящим сейчас событиям через три года.

Чем теснее вы установите связь с той частью личности, которая смотрит на вещи в более широкой перспективе, тем лучше будете справляться с кривой взлетов и падений, которые заготовила жизнь. Уходя в самые отдаленные уголки души, вы начинаете меньше переживать о мнении других касательно вашего внешнего вида или случайно брошенной фразы.

В разных культурах эта глубина имеет разные названия: *следящее «я», наблюдающее «я»* или *внутренняя сущность.*

Запишитесь на сеанс психотерапии или на курсы по саморазвитию

Некоторые решаются в одиночку сходить к психотерапевту, чтобы лучше узнать себя. Специалист занимает нейтральную позицию и соблюдает врачебную тайну, что придает пациенту уверенности и позволяет признаваться в тех вещах, о которых он боялся рассказать посторонним.

> В 18 лет я не понимала, кто я такая. У родителей было своих дел по горло, поэтому они никогда не интересовались моими истинными мыслями и чувствами. Никто не знал о них, даже я сама. Приходилось прикладывать неимоверные усилия, чтобы скрывать от посторонних свои недостатки. Это была жизнь на грани депрессии. Я бы никогда не потратила деньги на психотерапевта, если бы не заметила, что последствия этих проблем негативно сказываются на моих детях.
>
> Накануне встречи я не спала всю ночь. Боялась, что специалист скажет: «У меня нет времени на такую ерунду».
>
> Однако психотерапевт, быстро заметив мою нервозность и чувство одиночества, похвалил меня за решение прийти.

Постепенно возвращалась уверенность в собственных силах, и я стала все больше рассказывать о себе, зачастую обращая внимание на желания и потребности, о которых раньше даже понятия не имела. Как будто они появились именно в тот момент, когда их заметили.

Эти сеансы нравились мне все больше и больше. А когда я стала активней проявлять себя за пределами кабинета специалиста, пришло осознание того, что и другим не помешала бы такого рода практика.

Я ходила к психотерапевту несколько лет подряд, и теперь меня не так просто выбить из колеи, поскольку я научилась говорить себе: «Плюнь на это». Разгуливала по городу с застрявшим в зубах шпинатом? Плевать. Задала глупый вопрос? Плевать. Раньше подобные ситуации заставили бы меня провалиться сквозь землю от стыда, но сейчас, благодаря сочувствующему отклику и помощи специалистов, я обрела внутреннюю гармонию.

Малена, 42 года

Сеанс психотерапии поможет вам узнать себя и преодолеть неуверенность. То же самое касается курсов по саморазвитию. Зачастую

на них также договариваются о врачебной тайне, чтобы пациент смело мог придерживаться старой линии поведения или пробовать что-то новое при общении в группе людей со схожими проблемами. Отбросьте страх оказаться изгнанным, ведь вы заплатили за участие. А впоследствии вы разовьете в себе безразличие к мнению остальных по поводу ваших действий или слов.

Упражнения

Спросите по меньшей мере трех людей: «Что вы думаете обо мне?»

Запишите себя на видео во время любой социальной активности, посмотрите его и сделайте выводы.

Сядьте напротив зеркала. Взгляните в глаза отражению и, будто из личного интереса, задайте себе такой вопрос: «Что ты чувствуешь?» или «Чего тебе хочется прямо здесь и сейчас?» Повторяйте упражнение не менее раза в день.

Глава 6. Резюме
Научитесь познавать себя

Чем лучше вы знаете себя, тем меньше вероятность, что в тех или иных ситуациях в вас пробудится стыд. Если вы в глубине души уверены в собственных силах, то без труда сможете противостоять этому чувству, например, когда появляетесь на людях неодетым, замечаете грязь в доме или занимаете последнее место на соревнованиях.

Добиться лучшего понимания себя можно несколькими способами: поинтересоваться мнением собеседника о вас, снять себя на видео или прислушаться к внутреннему голосу.

Глава 7

Не отстраняйтесь от стыда

Выявляя черты характера или обнаруживая ситуации, при которых возникает стыд, вы начинаете замечать трудности в понимании себя.

Это вызывает неприятные чувства: скорее всего, вы испытаете беспомощность, захотите поскорее спрятаться или убежать подальше от посторонних глаз. Таким образом вы дистанцируетесь от стыда, и именно в этот момент перед вами открывается несколько сценариев развития событий.

Поначалу возникнет желание изменить ситуацию, вогнавшую вас в краску. Например, страдая от безработицы, вы начнете усерднее искать новый источник заработка. Если при наборе в футбольную команду вас часто выбирают последним, вы будете еще больше тренироваться, чтобы превзойти своих соперников. А при виде грязного автомобиля намоете его до блеска. Решение исправить неловкое

положение вызывает облегчение и порой даже имеет положительные последствия. Проблема лишь в том, что, если ваш стыд носит гипертрофированный характер, есть риск его возникновения уже в другой жизненной ситуации. Например, вы смогли похудеть на пять килограммов, о чем давно мечтали, однако, вероятно, ваше внимание в скором времени займет слишком явная морщина на лице или грязь под ногтями.

Бывают и такие случаи, когда человек, сталкиваясь с серьезными последствиями, решает избегать постыдных для себя ситуаций. Например, из страха проиграть вы не участвуете в спортивных соревнованиях. Испытывая внутреннее беспокойство, скорее всего, вы предпочтете молчать в компании незнакомых людей, хотя на самом деле вам хочется поделиться чем-то важным. Вы даже можете вступить в отношения с нелюбимым человеком только ради того, чтобы не стыдиться собственного одиночества. А вот работая над пониманием себя, вы эффективнее боретесь с этим недугом. При этом не забывайте, что трудиться можно на нескольких фронтах одновременно, только тогда процесс несколько замедлится.

Работа над стыдом помогает понять себя

Если в вашем багаже знаний и опыта имеются стыдные или неприятные истории, которые не хочется вспоминать, то вы особенно уязвимы в подобных ситуациях в будущем. Например, ощущая и по сей день неприятный осадок от всеобщего бойкота на школьном дворе, вы вдвойне рискуете потерять самообладание в схожей ситуации, когда вас не поймут или не услышат.

> Однажды я записалась на курсы программирования. В объявлении было сказано, что программа рассчитана на начинающих, но по факту она была предназначена для продвинутых людей. Преподаватель использовал много непонятных слов, поэтому приходилось задавать кучу вопросов. Спустя некоторое время он попросту стал игнорировать большинство моих просьб. В его тяжелых вздохах и словах чувствовалось раздражение, а на лице читалось отчаяние. Придя домой, я настолько ужасно себя чувствовала, что всю ночь пролежала без сна.
>
> Эмма, 33 года

Если бы нашу героиню не третировали ранее в другой жизненной ситуации, она бы тут же поняла, что произошло недоразумение и манеру общения преподавателя нельзя назвать нормальной. Однако из-за непроработанных эмоций она ищет проблему в себе.

Если бы Эмма знала себе цену, то подумала бы, что преподаватель сорвался на нее, и дала бы ему отпор, настояв на том, что на начальном уровне она имеет право задавать вопросы и получать адекватные ответы. Или могла бы и вовсе покинуть аудиторию, поскольку подобные курсы едва ли принесли бы ей пользу. Однако из подсознания всплыли прошлые эпизоды того же рода, из-за чего она временно впала в ступор и лишь через день осознала собственную «невиновность» в произошедшем.

Наличие непроработанных эмоций говорит о нестабильности вашего психического состояния, которое может ухудшиться при возникновении ситуаций, аналогичных тем, из-за которых вы в свое время страдали. В такие моменты велик риск снова почувствовать себя непонятым, поскольку вы не сможете оказать нужное сопротивление и защититься от подступающего стыда.

Если же вы разобрали прошлый опыт, улучшается ваше понимание себя, растет уверенность,

что проблема не в вас. Чем теснее связь с собой, тем легче определить источник всех неувязок и тем эффективнее будет ваша реакция на произошедшее, в том числе защитная.

Стыд как относительное чувство

Как было сказано ранее, стыд возникает из-за недопонимания. Ошибки в отношениях необходимо исправлять в самих отношениях, можно даже в новых. Они образуют благоприятную почву для внесения коррективов. Наверняка у вас есть на примете человек, способный помочь в трудную минуту. Вы можете запросто рассказать ему о своих сложностях и испытать облегчение, купаясь в его исцеляющем взгляде и теплых словах поддержки. Так накопившейся негатив нейтрализуется всего за одну встречу, наполненную пониманием и сочувствием, благодаря которым вы обретаете внутреннюю гармонию.

> Раньше я боялся снимать рубашку, поскольку весил на 10 кг больше своей «психологической нормы» и стеснялся живота. Приходилось молча потеть, чувствуя себя неловко. Однажды на вечеринке у моря температура поднялась до +25 °С. После двух бутылок пива я стал посмелее и все же

снял рубашку. Внезапно меня охватило чувство стыда, я начал смотреть под ноги. Но люди все так же продолжали говорить о своем, и я немного успокоился, поднял глаза, осмотрелся. Никто даже не заметил перемен. Так я начал постепенно наслаждаться солнцем и теплым ветром, обдувающим мой живот.

Каспер, 48 лет

В течение многих лет из-за лишнего веса Каспер потел, боясь вызывать отвращение у окружающих. Набравшись смелости, он решил проверить свое предположение и обнаружил, что в действительности никто даже не собирался его дразнить и изгонять. Таким образом он обрел новую свободу.

Я привыкла избегать людей, когда уставала, будто это было единственно верным и естественным решением. Так продолжалось несколько лет. Лишь за редким исключением, когда никак не получалось побыть наедине с собой, мне приходилось проводить время с людьми, даже несмотря на отсутствие моральных и физических сил. Как раз в такие моменты пробуждалось чувство стыда. Складывалось впечатление, будто мне нечего дать

собеседнику, из-за чего я ощущала себя непонятой, «голой». Я мечтала поскорее уйти, чтобы оказаться в долгожданном одиночестве, набраться сил и стереть с лица следы усталости.

Когда я встретила своего нынешнего возлюбленного, он все время удивлялся моей бодрости и веселости. «Не переживай, если ты чего-то не расслышала или сказала чепуху», — подбадривал он. Однажды вечером мы впервые вместе отдыхали, и я вдруг разрыдалась от изнеможения. Но это не оттолкнуло его. Наоборот, мы стали ближе, и я немного расслабилась. С тех пор я поняла, что на самом деле даже весело и полезно быть рядом с любимым человеком в моменты, когда теряешь самообладание, например, как это бывает со мной. Причем мой мужчина любит меня уставшую так же сильно, как бодрую и полную сил.

Дорета, 52 года

Иногда мы избегаем определенной ситуации настолько часто, что делаем это машинально и, вероятно, даже сами не понимаем причину, по которой отстраняемся от людей.

Так, Сару пугает одна только мысль о том, что ее подарок могут не принять.

> Мой сын вырос из велосипеда, но колеса сохранились в хорошем состоянии. Помню, как мы в детстве сооружали из таких колес площадку для картинга. На детской площадке около дома я заметила ребятишек. Они были в том возрасте, когда любая выброшенная вещь вызывает кучу эмоций и пробуждает фантазию. Я собиралась спуститься вниз и отдать им велосипед, но внезапно замерла на месте. В одно мгновение в голове нарисовалась картина, как они сначала с безразличием смотрят на меня, а затем начинают смеяться. Тепло будто улетучилось из тела, а из-под ног ушла земля. Я моментально потеряла самообладание и внутреннюю гармонию. Было так неприятно на душе, что я тут же передумала отдавать старый велосипед.
>
> Сара, 38 лет

Желая порадовать человека какой-то вещью, Сара зачастую одергивает саму себя. Тому есть несколько причин. Например, она опасается, что один ее неправильно поймет, а другой вообще не обратит внимания на ее заботу.

Переборов страх, Сара бы прекратила прятаться в тени и стала бы делиться вещами так, как сама того захочет. Тогда она бы заметила,

как высоко ценят ее щедрость окружающие, а благодаря полученным эмоциям научилась бы противостоять стыду в те моменты, когда кто-то не обрадуется ее подарку.

Помимо этого, ей стоит рассказывать потенциальному получателю о своем желании подарить что-то.

> Однажды, сидя с любимым в ресторане, я захотела полностью оплатить счет, но боялась получить отказ, из-за которого могло обостриться чувство стыда. Я решила не настаивать на своем, а просто поделиться мыслями вслух: «Давай я все оплачу. Знаю, как тебе приходится экономить сейчас, поэтому хочется тебя порадовать». В тот момент я чувствовала себя круглой дурой и понимала, что малейшее сопротивление только ухудшит мое настроение. Он это прекрасно понимал и, к счастью, нашел подходящие слова: «Как скажешь», — ответил мой партнер с улыбкой и посмотрел на меня добрым, теплым взглядом. Теперь уже было не важно, чего он хотел в действительности.
>
> Сара, 38 лет

Здесь стыд вызван самим желанием. Но оно получает позитивный отклик, и Саре от этого

хорошо. В то же время растет сопротивляемость чувству отчужденности, если вдруг ее подарок не примут. Случись это, она не потеряет самообладания и продолжит поступать так, как ей приятно.

В детстве Герда не получала должной поддержки, когда ей было грустно. Напротив, родители ругали ее и просили покончить с унынием. Уже во взрослой жизни, испытывая грусть, она теряла внутреннюю гармонию. А когда человеку трудно разобраться в собственных чувствах, то и в отношениях все будет не гладко.

> До первого сеанса психотерапии мне было трудно поддерживать близкие отношения с любым человеком в течение долгого времени. Практически мгновенно возникала усталость и хотелось побыть одной. Если не удавалось установить границы, меня тут же покидали силы, а при малейшем сопротивлении я начинала плакать. Я всячески пыталась скрыть свое состояние от чужих глаз, потому что боялась оказаться изгоем. Мне хотелось незаметно уйти и побыть с собой наедине.
>
> Депрессия вынудила меня обратиться к специалисту, перед которым я потихоньку стала показывать настоящую себя, пусть со слезами на глазах. С одной

стороны, реакция психотерапевта вселяла уверенность, с другой — имела болезненные последствия. В сознании всплыли несчастливые эпизоды из детства. Меня переполняли разные чувства: и гнев на родителей, чьи действия травмировали мою психику, вселили чувство отчужденности; и грусть от осознания дефицита любви и ласки, которых мне так не хватило дома.

Спустя пару лет я полностью изменила образ мышления и заметила, что в самых отчаянных ситуациях под желанием остаться наедине с собой глубоко внутри скрывалась куда более естественная потребность — в человеческой поддержке.

Герда, 57 лет

Возможно, вы согласитесь, что Герда правильно сделала, пройдя терапию. Однако это очень трудно — признать ошибки родителей, которых вы в детстве считали идеальными. Пройдет немало времени, прежде чем вы найдете силы осознать ошибки прошлой жизни. Одновременно с этим в вас проснется множество чувств, которые не сразу уживутся с новым сформировавшимся самосознанием.

Когда в приюте появляется голодная собака, вероятно, вы хотите принести ей как можно

больше еды. Однако пищеварительная система может попросту не выдержать такой нагрузки, поэтому сначала лучше дозировать пищу и давать по столовой ложке зараз. То же самое касается людей, истосковавшихся по любви и ласке. Некоторые по ошибке считают, что пациента нужно обнять до хруста костей. Но в действительности он просто физически и морально не сможет впустить в себя столько внимания, поэтому порции необходимо делить на мелкие дозы. Именно поэтому терапия может затянуться, а отношения — осложнятся для того человека, который хочет от них всего и сразу.

Какое-то время из-за плохого настроения я не могла радоваться успехам своих сокурсников на личном фронте, поскольку это причиняло только боль. Моя мечта о взаимной любви мучительно отдавалась в голове с такой силой, что я уже потеряла веру в собственное счастье. Собравшись с силами, я решилась рассказать о своей проблеме священнику, психотерапевту и руководителю нашей группы Бенту Фалку. Он предложил реагировать на подобные новости следующим образом: «Очень рада за вас, хотя где-то в глубине души мне немного неприятно. Хотелось бы оказаться на вашем месте». «Попробую так сказать, — ответила я. Сердце чуть не выскочило из груди, а взгляд смущенно опустился. — Но это будет ложью с моей стороны.

Ведь я чувствую только боль». «Бедное дитя, — сказал он и сочувствующе взглянул на меня. — Неужели тебе настолько плохо?» Слушая советы, я чувствовала одобрение в его взгляде. И с того момента стала принимать чувства, за которые буквально пару минут назад ненавидела себя.

Будьте осторожны при выборе слушателя

Стыд лечится разговором на соответствующую тему с понимающим человеком, способным поддержать вас. Однако важно убедиться, что собеседник в состоянии выслушать ваши переживания и при этом не уйдет и не раскритикует вас. В противном случае вы рискуете еще сильнее отстраниться от людей, чем раньше.

Именно поэтому к выбору собеседника необходимо подойти со всей ответственностью. О мучившем меня чувстве зависти я рассказала именно Бенту Фалку, потому что опыт общения с ним подсказывал мне: этому человеку можно доверять. Но иногда с такими вопросами действительно лучше обратиться к специалисту. Например, если бы я поговорила с мамой, то, скорее всего, ей бы тоже стало стыдно, в том числе за собственную дочь, которая не может порадоваться за других. Я бы услышала от нее: «Это нужно пережить» или «Может, поработаешь

над этим?». И чувство отчужденности еще сильнее бы обострилось.

Порой лучше не делиться проблемами с близкими людьми, поскольку ваш стыд может оказаться заразительным. В итоге они, как и вы, не смогут ничем помочь или вовсе скажут какую-нибудь глупость. Например, вашей сестре будет стыдно иметь такую сестру, которая…

А бывает и так, что собеседник не сможет вас выслушать, поскольку сам стыдится чего-то подобного и из-за вашего стыда проснется его собственный.

Важно также выбрать подходящее время. Если человек в плохом настроении или занят, велик риск получить равнодушный ответ лишь потому, что собеседник не вошел с вами в контакт.

Если вы не уверены, что среди друзей и близких найдется понимающий человек, способный выслушать вас в самый критический момент, то лучше обратиться к психотерапевту, который как минимум даст вам профессиональную консультацию и придаст уверенности, способной, как щит, закрыть вас от стыда.

Если обсудить проблему с несколькими людьми, можно заметно ускорить процесс избавления от стыда. Однако обычно вполне достаточно одного человека.

Не торопитесь, если на горизонте маячит страх

Иногда чувство стыда настолько болезненно, что невозможно сказать о нем вслух. Вот советы, благодаря которым можно постепенно набраться смелости и сил.

1. Напишите письмо умершей бабушке или любому другому скончавшемуся человеку, которому вы доверяли.
2. Расскажите о своей проблеме человеку, которого не боитесь потерять. Это может быть психотерапевт, врач, знакомый или специалист из интернета, с которым вы анонимно общаетесь.
3. Напишите письмо важному для вас человеку, но не отправляйте.
4. Расскажите лишь частично о проблеме важному для вас человеку (например, партнеру). Сделайте вид, что ситуация произошла с вами в далеком прошлом: «Однажды со мной случилось это и это». Так вы дистанцируетесь от стыда, благодаря чему хватку ослабит в том числе и страх.
5. Если во время разговора собеседник смотрит на вас сочувствующим взглядом, постарайтесь найти в себе силы, чтобы откорректировать

время на более реальное: «На самом деле это случилось не так уж давно».

Постепенно можно переходить от самого легкого пункта к более сложному. Однако бывает, что вы поделились своим секретом и на волне облегчения захотели продолжить борьбу. Тогда необязательно следовать абсолютно всем рекомендациям и идти по порядку. Лучше начать с того задания, которое реальнее всего выполнить. Иногда этого вполне достаточно, чтобы перейти к действиям. Остальное сложится само собой.

Ниже — пара примеров, когда человек последовательно выполнял рекомендации.

Стыд как следствие словесных нападок

Несколько лет назад меня жестко отчитали перед коллегами. Я была настолько потрясена, что не могла произнести ни слова. Все тело онемело, лоб вспотел, а кусок печенья во рту будто разбух в несколько раз. Я стала вести себя настороженно и все чаще оставаться в одиночестве. Мне было страшно рассказать о произошедшем знакомым, хотя я прекрасно понимала, что это немного успокоило бы меня. Стыд

отнимал столько сил, что я не могла действовать.

Увидев пошаговый план, я решила опробовать эту методику. Начала с письма умершей тете, которая всегда тепло ко мне относилась. Сочиняя текст, я ощутила, как к горлу подступает ком.

Спустя некоторое время я решилась анонимно позвонить священнику из церкви Святого Николая. Но для начала пришлось выпить полбутылки вина, чтобы набраться смелости и ощутить внутреннюю гармонию. Собеседником на другом конце трубки оказался молодой мужчина. Он толком ничего не говорил, а только слушал и никак не осуждал тот проступок, из-за которого на меня накричали. Наверное, он чувствовал мои страдания и поэтому хотел установить еще более тесную связь между нами.

Я испытала заметное облегчение, которое принесло дополнительные моральные силы. Я решила рассказать о случившемся своему парню, но боялась, что он не воспримет меня всерьез. Выбрала нужное время. Когда мы, оказавшись наедине, собирались посидеть перед телевизором, я попросила его немного подождать. К счастью, он сразу понял, что нам

предстоит серьезный разговор, и все внимание переключил на меня. Было трудно подобрать правильные слова. Я много раз запиналась и начинала говорить с другого места. Он взял меня за руку. Стало получше, из глаз потекли слезы. И только когда он обнял меня, я смогла дорассказать историю, периодически всхлипывая. «Это ненормально, — сказал он и продолжил. — Руководителю должно быть стыдно. Я тоже много чего забываю. Все совершают ошибки».

Я почувствовала, как тяжелый груз, подвешенный где-то внутри меня, внезапно оборвался в пропасть. В последующие дни ко мне вернулись бодрость и чувство спонтанной радости, которые я уже давно не испытывала. Казалось, будто беспечная и жизнерадостная сторона моей личности все это время находилась в заключении и только теперь вернулась на свое место.

Карен, 29 лет

Стыд как итог нехватки сил

Я работаю в сплоченном коллективе и очень благодарна своим коллегам. Но, в отличие от них, мне не хватает физических и моральных сил, поэтому любая

мелочь может выбить меня из колеи. Когда мы после работы собираемся куда-нибудь сходить, возникает мучительная дилемма. К вечеру я слишком сильно устаю и мечтаю побыть одна. При этом не хочется отказывать людям, с которыми я работаю бок о бок. Так что я всегда соглашаюсь, но неизменно ухожу домой самой первой.

Поначалу мне было стыдно так поступать. Больше всего я любила исчезать молча, никого не предупредив. К тому времени наступало такое опустошение, что казалось, я вот-вот расплачусь. Я сильно сожалела, что не могу остаться вместе со всеми остальными. Но если бы кто-то из коллег обнял меня на прощание, скорее всего, у меня бы началась банальная истерика, за которую было бы еще более стыдно. Хотя и из-за своего ухода по-английски я страдала не меньше.

Когда мне подсказали пошаговый план, я решилась поработать над своей проблемой. Сначала написала письмо коллегам, но не стала его отправлять. Сам процесс уже принес облегчение. Через несколько дней я перечитала письмо и внезапно осознала, что в нем нет ничего страшного. В конце концов, я не совершала ничего

криминального и вела себя как обычный человек.

Я решила поговорить с коллегами. Лишь через несколько недель подвернулся подходящий случай, да и у меня накопилось сил. По плану я собиралась спокойно рассказать о наболевшем. Но мне удалось лишь обронить пару слов, как по щекам потекли слезы, а в голосе пропала былая уверенность. Возможно, именно это заставило людей поверить в происходящее, поскольку с их стороны наблюдалось полное понимание. Теперь они все знают. Мы договорились, что я могу молча уходить домой, когда сил совсем нет. Моя любимая коллега настолько прониклась, что даже предложила обняться, несмотря на мои слезы. Она полностью принимает чувство разочарования, которое я испытываю, уходя раньше других. Так я обрела внутреннюю свободу.

Биргитта, 32 года

Стыд теряет власть над вами, когда люди обращают внимание на вашу проблему и одобряют выбранную линию поведения в самый неприятный для вас момент жизни.

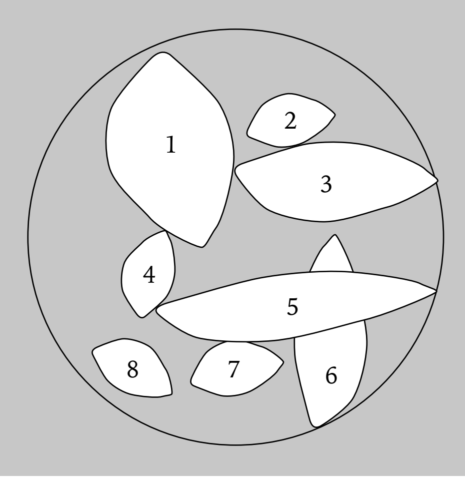
Никогда не поздно корректировать отклик на свои эмоции. Показывая понимающему

человеку те черты характера, за которые стыдно, вы приобретаете новый и полезный опыт. Если именно в этот момент вы почувствуете одобрение со стороны собеседника, устранятся пробелы в понимании себя и внутри произойдут положительные перемены.

Упражнения

Выпишите список ситуаций, за которые вам бывает стыдно, и составьте модель, как на рисунке ниже. Перечитайте третью главу, чтобы освежить в памяти работу над пробелами в понимании себя. Не обязательно указывать абсолютно все постыдные события. Для тренировки хватит нескольких примеров.

Так выглядит модель Минны:



1. Когда я выгляжу уставшей.
2. Когда у меня сальные волосы.
3. Когда я не знаю, что сказать, и поэтому вынуждена подолгу молчать.
4. Когда на мое предложение отвечают отказом.
5. Когда мой ребенок не хочет делиться чем-то с остальными и закатывает сцену по этому поводу.
6. Когда я мечтаю, чтобы гости поскорее разошлись.
7. Когда я пытаюсь шутить, но никто не смеется.
8. Когда меня дразнили в пятом классе.

Выберите один из пунктов и представьте эту ситуацию. Подумайте, с кем вы могли бы поделиться своей болью.

По возможности выберите одну из рекомендаций, приведенных в пошаговом плане, и выполните соответствующее задание (написать письмо умершему или малозначимому для вас человеку; написать письмо важному человеку, но не отправлять его; в общих чертах рассказать о проблеме любимому, сделав вид, будто все случилось очень давно).

Глава 7. Резюме
Не отстраняйтесь от стыда

Испытав стыд, мы больше всего хотим забыть этот эпизод, вытеснив его на периферию памяти. Однако, чтобы приобрести внутреннюю гармонию, необходимо сделать все с точностью до наоборот. Новое восприятие способно скорректировать ситуацию и оздоровить психику. Чем увереннее вы противостоите стыду, тем выше ваша самооценка и крепче защита от этого неприятного чувства при других обстоятельствах.

Прорабатывая ситуации, которые вызывают стыд, вы обретаете все больше внутренней свободы. Уменьшается страх, и в будущем вам уже не захочется покидать общество в пользу гордого одиночества.

Глава 8

Общайтесь с правильными людьми

Если вы решили в значительной степени избавить свою жизнь от стыда, стоит обратить внимание на людей вокруг: как на занимающих ваши мысли, так и на тех, кто присутствует в реальности. Лучше всего проводить время с живыми примерами для подражания, у которых можно многому научиться. А вот с людьми, способными с легкостью вогнать вас в краску, необходимо проявлять осторожность и, возможно, даже установить личные границы.

Если вы уязвимы в плане критики, вероятно, кто-то из вашего круга пользуется этим в корыстных целях. Вами легко манипулировать, поскольку человек отлично знает, на какие кнопки нажимать, чтобы пробудить в вас чувство отчужденности. Вследствие этого даже из-за любой мелочи вы мгновенно уходите в себя.

Услышав отказ пойти на вечеринку, этот человек спросит: «Почему ты такой скучный?» Подобный вопрос тут же заставит вас изменить свое решение.

Не существует полного списка фраз, которых стоит остерегаться, как не существует и границ, пересекая которые собеседник может пробудить в вас чувство стыда.

Ниже приведена лишь малая часть подобных реплик:

«После всего того, что я для тебя сделал, ты мог бы хоть немного проявить благодарность».

«Так нельзя себя вести».

«Думаешь, остальные не обращают внимания на твое поведение?»

«Я бы никогда так не поступил на твоем месте».

«Это действительно так?»

«Ты еще не закончил?»

«Тут нечего стыдиться/бояться». Или: «Тут не на что злиться».

«До сих пор не могу понять, как вообще тебе такое могло прийти в голову».

«У тебя действительно всегда такое настроение?»

«Мне этого не понять. Я никогда не бывал в такой ситуации».

«Неужели ты справишься с этим?»

«Не думал, что ты сможешь».

(Некоторые фразы могут не вызывать стыда, если произносятся с удивлением и доброжелательностью.)

Все эти высказывания имеют одну общую черту: они завуалированно намекают на какие-то странности в вашем поведении или прямо говорят об этом. Помимо этого, просьбы с так называемым «авансом» вроде: «Будь так любезен, сделай это для меня, пожалуйста» или «Не мог бы ты помочь мне в одном деле?» — скорее всего, заставят вас помочь собеседнику. Причем у вас может не быть ни сил, ни желания, однако в подобных фразах имплицитно подразумевается положительный ответ, поскольку в противном случае вас сочтут нелюбезным и неприветливым.

Стыд можно вызвать и без единого слова. Особый взгляд, легкий наклон головы или закаченные глаза в любой момент могут пробудить это неприятное чувство у человека, которого легко выбить из колеи. Подобные ситуации наводят на мысль: а не стоит ли немного отодвинуть личные границы, потеснив окружающих?

Раньше стыд применяли для воспитания детей, заставляя их вести себя подобающим образом. Во времена моего детства в 1960-х и 1970-х гг. этот эффективный способ активно применялся в Веннсюсселе. Сначала детей пытались пристыдить, а после ставили в угол.

«Людям кажется, что ты не особо умная», — любила говорить моя мама, в очередной раз злясь на мое молчание. Ее воспитывали при помощи стыда, и она решила применять это же оружие по отношению к своим детям. Не думаю, что она понимала, к каким разрушительным последствиям это может привести.

Невероятно трудно своевременно распознать и не принимать близко к сердцу фразы, способные вогнать вас в краску. Ситуация ухудшается, когда их произносят близкие. В моем случае это мама. Я никогда не конфликтовала с ней, потому что попросту боялась. Но это обстоятельство не помешает мне дать один важный совет: пресекайте на корню любые попытки манипулировать вами при помощи стыда. Попросите проявлять уважение и не нагружать вас неконструктивной критикой или же вовсе уходите всякий раз, когда чувствуете дискомфорт. Если кто-то преступает рамки дозволенного, даже несмотря на благие намерения, у вас теперь есть подробная инструкция. Хоть я и на своем собственном примере знаю, как тяжело перечить близким и любимым.

Семья вашего детства

Отчужденность передается из поколения в поколение. То же самое касается стыда, возникшего в результате неправильной реакции

окружающих на ваши поступки. Совершенно очевидно, что вы стыдитесь тех же вещей, которых стыдятся либо оба ваших родителя, либо один из них. С той же проблемой наверняка столкнулись и их родители, и родители их родителей. Если вашу испуганную маму в детстве никто не успокаивал сочувствующими словами и она, став взрослой, не проработала негативные эмоции, то в схожей ситуации ей будет трудно найти общий язык и со своим ребенком. Именно так наследуется стыд.

Если вы выросли в семье, где стыд считался нормальным, то ни ваши родители, ни бабушка с дедушкой далеко не лучший пример для подражания, если вы решитесь бороться с этим чувством. Работая над собой, вы нуждаетесь в людях, которые на своем опыте покажут, что нужно уметь стоять на своем и при этом сохранять внутреннюю гармонию.

Найдите вдохновляющие примеры

Стыд заразителен. Находясь в обществе людей, которые неохотно рассказывают о себе, с большой долей вероятности и вы предпочтете оставаться в тени, не увлекаясь откровениями. Но тот же эффект наблюдается и в противоположном случае. Если вы видите, как другие совершают поступки, о которых вы давно

мечтаете, ваша мотивация значительно возрастает. Например, при виде прыгающих через скакалку людей мозг активизирует отделы, которые пробуждают желание сделать то же самое. Таким образом создается впечатление, будто вы прыгаете вместе со всеми остальными.

Аналогична ситуация и с проявлением чувств. Типичная история: друг открыто выражает потребность в близости — но вам от этого некомфортно, потому что вы сами именно в такие моменты не привыкли изливать душу. Но если вы станете свидетелем ситуации, когда человеку делается лучше от более тесного общения с другими, то и вы научитесь вести себя так же.

Находясь среди более смелых людей, без проблем совершающих поступки, от которых вам было бы неловко, вы получаете возможности для расширения кругозора и саморазвития. Предположим, вы стесняетесь петь, если не можете исполнить песню на уровне профессионального музыканта. В таком случае во время пения в дуэте с человеком, который не обращает внимания на собственные ошибки, вы будете чувствовать себя неуютно. Это отличная возможность для личностного роста. Вы начнете предъявлять к себе претензии на фоне партнера, который спокойно веселится, не вызывая ни у кого негативной реакции. Чем глубже вы

проникнетесь ролью человека, не попадающего в ноты, тем теснее образуется связь с самим собой и тем смелее вы будете вести себя в подобных ситуациях. Именно поэтому групповая терапия имеет большое значение: порой достаточно просто увидеть, как кто-то справляется со своей проблемой, чтобы побороть собственные трудности, страхи или стыд. По крайней мере можно набраться сил и смело проявить свой истинный характер без прикрас.

Таким образом, убрать пробелы в понимании себя можно благодаря человеку, проявляющему те стороны вашей личности, которые никогда у вас самих не получали поддержки. Постарайтесь обзавестись такими людьми и проводить с ними время. Лучше всего иметь знакомство в реальной жизни, но в крайнем случае телевизионные кумиры тоже подойдут.

Прислушивайтесь к внутренним голосам

Многое зависит от того, кто витает в наших мыслях. Например, мне посчастливилось познакомиться со священником и психотерапевтом Бентом Фалком. В трудные моменты, когда возникает чувство отчужденности, я про себя обращаюсь к нему за помощью и обычно слышу в ответ: «Так и должно быть». И в ту же секунду

ощущаю его близость и сочувствующий взгляд. Обычно это помогает расслабиться, глубоко вдохнуть и вновь обрести внутреннюю гармонию.

Наверняка люди, имеющие для вас большое значение, время от времени всплывают в сознании, выступая с критическими замечаниями или словами поддержки. Такими людьми могут быть не только родители, но и школьный учитель, психотерапевт или друг. Обычно они говорят: «Ты с этим непременно справишься» или «Ты мог бы по-другому поступить в этой ситуации».

Если внутри вас сидит отчаянный критик, попробуйте записать его слова и обсудить их с другом. Это значительно снизит уровень негатива. А если при этом прислушиваться к более позитивно настроенным голосам и при малейшей возможности напоминать себе о тех людях, которые их произносят в вашей голове, велика вероятность того, что отныне вы будете опираться только на них.

Упражнения

Проанализируйте свой круг близких людей. Кто из них поддерживает вас?

Если хорошенько постараться, может, вспомните еще кого-нибудь? Например, улыбчивого соседа, с которым вы иногда пересекаетесь? Водителя автобуса или продавца с дружелюбным взглядом? Каким видят вас они?

У вас есть на примете искренний и открытый человек, который не теряет лицо даже в самых неловких ситуациях? Например, когда в зубах застревает кусок шпината? Может, это не знакомый, а человек из телевизора? Присмотритесь к таким людям и постарайтесь проникнуться их образом мышления.

Глава 8. Резюме
Общайтесь с правильными людьми

Если вы хотите заручиться внутренней поддержкой, постарайтесь взаимодействовать с людьми, кто способен на то, на что вы пока — нет. Они ведут себя естественно и уверенно при любых обстоятельствах, всегда придерживаются одной и той же линии поведения. Наблюдая за их действиями, вы получите бесценный опыт решения собственных проблем.

Голоса людей, которые стыдят вас в вашей голове, не случайны. Они сформированы с учетом вашей системы ценностей и навыков, привитых родителями. Тех, в свою очередь, так научили их родители. Стыд передается из поколения в поколение. Ваши мамы с папой, как и бабушка с дедушкой, стыдятся совершенно того же, чего и вы, поэтому, если вы решитесь противодействовать этому чувству, родителей нельзя считать хорошими примерами для подражания.

Если в вашем окружении есть люди, в корыстных целях вгоняющие вас в краску, важно разоблачить их закулисные игры и установить личные границы. Например, напрямую сказать, что вы испытываете дискомфорт от подобного рода ситуаций.

Глава 9

Установите тесную связь с самим собой

Абсолютное одиночество вы испытываете, когда отстраняетесь от самого себя. Сгорая от стыда, мы смотрим на себя со стороны (возможно, даже с огромным отвращением) и выносим приговор: «Провал». В такие моменты мы теряем связь с собой — как будто телефонная связь неожиданно рвется.

Наверняка вам поскорей захочется выбросить из головы этот неприятный эпизод, но тогда велик риск перестать понимать себя в той триггерной ситуации, когда вы пытаетесь скрыться от всего мира и самого себя. Часть вашей личности отправляется в изгнание, и это сказывается не только на вашей искренности и открытости по отношению к себе, но и на желании понимать и быть ближе к другим людям, которые нуждаются в том же.

Чтобы вернуть домой «пропавшие» аспекты вашего «я» и сделать их частью себя, нужно

взглянуть на стыдные ситуации из прошлого свежим взглядом и сделать соответствующие выводы.

Проблема не в вас

Сгорая от стыда, вы чувствуете отчуждение. И действительно, что-то не так. Только не в вас самих. Очевидно, возникновению этого чувства предшествовала череда ошибок:

1. Вы пережили ряд неудач, которые сделали вас уязвимее. Возможно, вы не можете найти общий язык с членами семьи, потому что участники диалога не умеют выражать свои чувства. Бывает, что это происходит с несколькими поколениями в семье.
2. Вы решили, что вы единственный человек с такой проблемой на всем белом свете. Это не так: когда речь заходит о стыде, люди мало чем отличаются друг от друга. Некоторым все же удается поддерживать образ перфекциониста с набором исключительно положительных качеств. Однако не нужно глубоко копать, чтобы заметить множество общих черт, которых в разы больше, чем различий. Мой многолетний опыт священника и психотерапевта показывает, что каким бы ни был человек внешне, у каждого найдутся

такие жизненные эпизоды, когда мы чувствовали себя одинокими, беспомощными и неполноценными. А в стрессовых ситуациях даже лучшие из лучших с трудом способны контролировать отрицательные черты своего характера (например, жадность). Поэтому на самом деле вы не сильно отличаетесь от остальных в тот момент, когда стыд сковывает тело.

3. Иногда причина в собеседнике. Вы можете испытать стыд, когда человек отвечает вам иначе, не так, как это бы сделали вы. Это может быть какой-то особый взгляд, определенные слова или интонация. Бывает, что ответ собеседника скорее характеризует его личность, нежели реакцию на сказанное вами. Или он обращает внимание на те черты вашего характера, с которыми вы потеряли связь в данный момент времени. Пока вы делитесь собственными успехами, собеседник запросто может своим взглядом и голосом выражать смиренную грусть — а для вас это чувство «запретное». Естественно, возникает недопонимание.

Чувство отчужденности, будучи частью стыда, не имеет ничего общего с вашей личностью и поступками. Оно скорее сигнализирует

о возникшем недоразумении сейчас или когда-то в прошлом, и это ошибочное мнение необходимо скорректировать.

Игнорируйте страх

Случайно вспомнив какую-то неловкую ситуацию, многие годами накручивают себя, боясь рассказать о ней кому-либо или принять тот случай как данность и жить дальше. В результате страх приводит к одиночеству.

> Я вела войну с самой собой. Страх кричал: «Забейся в угол и не попадайся никому на глаза!» Он угрожал мне тотальным изгнанием. Приходилось жить в собственной тени, а на большее мне не хватало смелости.
>
> Жозефина, 38 лет

Жозефина была слишком напугана, чтобы оказать сопротивление страху и прогнать его словами, выразив недовольство, или даже движением — например, «протанцевать» негативные эмоции. Стыд заставлял ее держаться подальше ото всех. Но даже на людях она чувствовала себя одиноко, потому что элементарно не могла проявить свои истинные чувства и намерения.

Вероятно, и с вами такое случалось. Вы, как послушный ребенок, которого наказали, продолжали сидеть в углу, хотя закрытая дверь уже давно сгнила и за ней открылись новые возможности для саморазвития.

Пока вами движет страх, вы так и будете сидеть в собственном тесном мирке, боясь выбраться наружу и осмотреться в поисках любви и внимания, способных избавить вас от стыда. Для обретения свободы необходимо смело идти вперед, пусть даже страх будет кричать вам: «Вернись!»

От стыда к вине

Умение отличать стыд от вины способствует лучшему пониманию себя (см. таблицу в первой главе). Если коротко: вина говорит о ваших поступках, а стыд — о состоянии.

В одной и той же ситуации зачастую задействуются оба чувства. Например, серьезно отругав ребенка, наверняка вы почувствуете себя виновным в его слезах и зададите себе резонный вопрос: «Что я за человек?» В этот момент подключается стыд, вызывая отчужденность или комплекс неполноценности.

Зачастую вина и стыд перемешаны друг с другом, поэтому необходимо уметь их разделять. Вина легче переносится, и она в меньшей

степени затмевает вашу личность. А еще из нее можно извлечь пользу. Можно винить себя за слезы ребенка, но при этом оставаться хорошим человеком. Попросите прощения у малыша, и вина практически полностью исчезнет.

Мы склонны мыслить крайностями. Хороший или плохой. Красивый или уродливый. Победа или поражение. Однако для психики невероятно важно умение принимать оба варианта одновременно. Например, опытный родитель постоянно думает о своем ребенке в таком ключе: «Сейчас ты злишься, но я все равно тебя люблю». Или: «Ты поступил неправильно, но моя любовь к тебе никак не изменится». А вот еще вариант: «От твоих криков у меня болят уши, но проблема не в тебе. Ты — хороший ребенок».

Если ваши родители не освоили эту модель с принятием обоих вариантов, то вы, чувствуя отчужденность, едва ли отличите стыд от вины, хотя то и другое возникло из-за какой-то мелочи. Помогут эти фразы, произнесенные вслух:

Я хороший человек, который поступил неправильно.
Я хороший человек, который мучается от внутреннего дискомфорта.
Я хороший человек, который совершил ошибку.

Иногда стоит лишь обозначить вину — и стыд пропадает сам собой. А от вины можно избавиться, если извиниться или предложить исправить ситуацию.

Начните снова сочувствовать себе

Речь идет о той связи, которую когда-то разорвал стыд.

Возможно, какие-то из этих фраз помогут вам восстановить гармонию с собой. Произнесите их вслух или запишите на отдельном листке бумаги:

> Кажется, что-то не так. Да, где-то скрывается проблема. Но она явно не в тебе.
> Ты очень стараешься. Все время от времени ошибаются, накручивают себя из-за произошедшего и разочаровываются в себе и других. Но это не значит, что нужно избегать общения.
> Ты не сильно отличаешься от других. С тобой все в порядке. Продолжай в том же духе.

По возможности сядьте напротив зеркала и, произнося эти фразы, смотрите себе в глаза. Похлопайте себя по плечу и нежно проведите рукой по волосам или щеке.

Напишите себе любовное письмо

Научиться любить себя можно при помощи одного упражнения. Вспомните эпизод из жизни, о котором вы давно мечтаете забыть навсегда. Отнеситесь к себе с пониманием и напишите письмо себе как человеку, готовому провалиться сквозь землю от стыда. Вот пример письма Шарлотты:

Дорогая Шарлотта,
Ты мучаешься от того, что никто не захотел принять тебя в свою компанию. Тебе было очень плохо и неловко. От несчастья хотелось убежать подальше от всех. Молодец, что осталась и справилась с тяжелой ситуацией. Твоей вины нет в том, что ты оказалась в столь мерзком месте. Дело не в тебе. Просто случилась череда недоразумений. Ты стала жертвой всеобщей травли лишь потому, что никто не научил тебя знать себе цену. Никто не подсказал, что нужно уважать себя. Еще и учителя оказались совершенно бесполезными, поскольку вовремя не смогли предотвратить назревающие конфликты между учениками. С тобой все в порядке. Продолжай в том же духе.

С любовью,
Шарлотта

Попробуйте также написать утешительное письмо, которое придаст сил в тот момент, когда вы окажетесь в неловкой ситуации. Положите его на видном месте. Мое письмо звучит так:

Дорогая Илсе!
Прямо сейчас тебе не по себе. Но это скоро пройдет. Уже через месяц ты будешь смеяться над этой ситуацией. Твоя сестра с радостью послушает твою забавную историю о застрявшем в зубах кусочке шпината. В глубине души ты прекрасно понимаешь, что любой другой на твоем месте чувствовал бы то же самое. Возможно, ты считаешь иначе, но сейчас твое сознание слегка затуманено. Стоит немного отстраниться от произошедшего, как ты тут же поймешь, что все это мелочи, которые вовсе не отражают твоего внутреннего мира.

С любовью,
Илсе

Этим упражнениям, причем как письменным, так и устным, стоит уделять внимание. Если в любой непонятной ситуации вы мгновенно начинаете заниматься самобичеванием, вам особенно необходимы тренировки, чтобы в будущем в таких случаях сознание автоматически

напоминало о любви и уважении к собственной личности.

Если вам неудобно или трудно писать самому себе, для начала попробуйте адресовать письмо любимому человеку. Это может быть даже знаменитость из кино. Закончив писать, смените имя получателя на свое собственное.

Подобно мышцам, любовь к себе необходимо развивать. Чтобы достичь нужного эффекта, придется проявить упорство и настойчивость. В результате появится новая привычка поддерживать себя в ситуациях, которые оборачиваются не в вашу пользу.

Через печаль к здоровому самолюбию

Если вы смотрите на себя с сочувствием, понимая, что проблема вовсе не в вас, а в самой ситуации в прошлом, то стыд постепенно переходит в печаль. Определяя источники дискомфорта, вы по-новому проявляете уважение к самому себе. А взглянув на свою жизнь с учетом эмоциональных пробелов, вы наверняка будете гордиться своими успехами, которых удалось достичь, несмотря на трудности и невзгоды.

Работа над стыдом поможет не передать потомкам горький опыт, накопленный родителями, бабушками и дедушками. При должном

подходе ваша любовь к себе в скором времени, подобно кругам на воде, распространится на людей вокруг и отразится на будущих поколениях.

Упражнения

Сядьте перед зеркалом и похвалите себя. Можете воспользоваться фразами, приведенными выше.

Вспомните постыдный для себя случай и напишите теплое письмо себе в тот момент.

Напишите себе утешительное письмо для подобных ситуаций в будущем. Там должны быть слова, которые вы мечтали бы услышать, когда ваша самооценка падает ниже плинтуса.

Глава 9. Резюме
Установите тесную связь с самим собой

Вы чувствуете себя неловко, поскольку случилось что-то странное. Проблема не в вас. Осознав это, вы обретете новую свободу, однако в то же время вам станет грустно от одиночества или нехватки эмоциональной поддержки.

Тесная связь с самим собой помогает активнее противодействовать отрицательным впечатлениям. Да, вы по-прежнему будете сгорать от стыда в определенных ситуациях, но теперь малейшему сомнению уже не поколебать вашу веру в себя.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Цветы из пустоты

Внимание, которое близкие оказывают нам, можно сравнить с живительным дождем после засухи. Пусть она длится хоть сто лет — семена растений будут лежать в земле, целые и невредимые, в ожидании своего часа. И стоит только пройти дождю, как покажутся первые всходы, и вскоре все зазеленеет и расцветет. Никогда не поздно восстановить диалог с самим собой, набраться смелости и покинуть «скамейку запасных», чтобы насладиться всеми красками жизни и лучше узнать других людей.

> Где кончаются стены, там
> начинается небо. Как молитва стен — пустоте.
> И та лицо обращает и шепчет нам:
> «Я — открыта. Я — не пуста»*.

Эта цитата служит прекрасным напоминанием, что не нужно бояться пустоты, в том числе и той, которая образуется от дефицита внимания к самому себе. Ведь эта пустота — источник множества еще не реализованных возможностей.

---

* Перевод со шведского И. В. Кутика.

ТЕСТ. МЕШАЕТ ЛИ ВАМ СТЫД?

Кто мечтает заработать наивысший балл в тесте про стыд? Да уж, награда не самая престижная. Тем не менее попробуйте отвечать честно, хотя многие из качеств, о которых пойдет речь, едва ли относятся к положительным, а некоторые из них вам и вовсе не захочется в себе искать. Но ведь результаты необязательно кому-то показывать?

Не стоит накручивать себя, если вы наберете много баллов. Это говорит лишь о слабой реакции окружающих людей на ваши поступки и поведение в прошлом.

Прочитав вопрос, не раздумывайте над ответом, а выбирайте вариант, который первым приходит в голову. Не забывайте прислушиваться к телу, которое зачастую реагирует быстрее и правдивее, чем мозг.

Расшифровку результатов стоит читать только после того, как ответите на все вопросы, иначе итоги будут необъективны.

У вас есть пять вариантов ответа.

Поставьте нужную цифру после каждого вопроса.

0 = Не соответствует действительности
1 = Немного соответствует
2 = Отчасти соответствует
3 = Соответствует почти полностью
4 = Полностью соответствует

1. Если кто-то проявляет ко мне интерес, я, скорее всего, подумаю, что это объясняется незнанием человека о моих неудачах. _____
2. Если я понимаю, что задаю очевидный для всех вопрос (причем я тоже должен знать ответ на него), мне хочется съежиться от стыда и забиться в дальний угол. _____
3. Мне стыдно за какую-то ситуацию в прошлом. _____
4. Зачастую мне трудно дается общение с людьми. _____
5. Не зная, что сказать, я начинаю нервничать из-за того, что другие могут плохо подумать о моем молчании. _____
6. Иногда мне хотелось бы общаться с людьми более раскованно и спонтанно. _____
7. Если я не понял вопрос и ответил невпопад, воспоминание об этом будет мучить меня несколько дней. _____
8. Если я начинаю рассказывать о чем-то группе людей и понимаю, что никто не слушает,

я теряю уверенность в себе и мечтаю незаметно уйти в укромное место. ____

9. Если во время разговора вдруг возникает пауза, мне становится неловко и возникает неимоверное желание заполнить ее хоть чем-нибудь. ____
10. В моем окружении нет ни одного человека, кому бы я мог открыто рассказать о своих слабых местах (специалисты вроде психотерапевта не учитываются). ____
11. Вернувшись с пятничных посиделок в баре, вечеринки или корпоратива, я долго анализирую все, что говорил, пытаясь понять, не звучало ли что-то из сказанного мною глупо или двусмысленно. ____
12. Общаясь с людьми, я не могу позволить себе спонтанно рассказать о своих чувствах. ____
13. Если кто-то отказывается со мной встретиться, я накручиваю себя, думая, что со мной что-то не так. ____
14. Мне хочется полностью контролировать себя и свои чувства. ____
15. Остаток дня будет испорчен, если я узнаю, что с самого утра ходил по улице с кусочками зелени, застрявшей между зубами. ____
16. Если у меня трясутся руки, я делаю все возможное, чтобы это скрыть. ____

17. Если ко мне внезапно нагрянут гости, а дома не убрано, мое настроение испортится на несколько дней. _____

18. Мне становится неловко, если я не знаю, чем заполнить паузу в разговоре. _____

19. Допустив ошибку на работе, я начинаю накручивать себя, боясь, что коллеги перестанут со мной общаться. _____

20. Я часто запрещаю себе заниматься действительно любимыми вещами из страха общественного порицания. _____

21. Как минимум раз в жизни я боялся, что моя психика не выдержит нагрузку. _____

22. Мне становится стыдно, если собеседник видит мое грустное лицо. _____

23. Когда я говорю правду, а кто-то называет это ложью, я начинаю сомневаться в правдивости своих слов. _____

24. Если кто-то говорит со мной на повышенных тонах, заносчиво или высокомерно, я не решаюсь прервать говорящего, поскольку начинаю думать, что я этого действительно заслуживаю. _____

25. Находясь в компании людей, обычно я быстро устаю и первым ухожу домой. _____

Сложите полученные баллы. Результат будет варьироваться в пределах от 0 до 100. Отметьте полученное значение на шкале.



В пробном тестировании участвовали 240 датчан*. Средний результат составил 44 балла.

Не истина в последней инстанции

Невозможно составить исчерпывающее представление о личности, если опираться исключительно на результаты тестирования. Они могут варьироваться в зависимости от того, какие нюансы и аспекты остаются за рамками теста. Важно даже то, в каком настроении вы

* Участники тестирования были набраны из моих друзей и подписчиков на Facebook. Всех их можно разделить на две группы в зависимости от типа личности. Первую составляют особо чувствительные персоны, средний балл которых следует считать завышенным. Ко второй группе относятся люди, которые, работая над чувством стыда, успешно преодолели часть проблем, связанных с его появлением, поэтому их показатели будут слегка занижены. Тем не менее в общем и целом итоги тестирования не сильно отличаются от тех, которые мы получили бы в случайно сформированной фокус-группе.

находились, расставляя цифры рядом с предложениями. Например, если проходить тестирование после тяжелого дня, результат будет отличаться от «нормального» в худшую сторону.

Для набравших мало баллов

Можете порадоваться! Благодаря устойчивой психике вас не так просто выбить из колеи. По всей видимости, в детстве в вашем окружении был по крайней мере один человек, который понимал и поддерживал вас. Или же низкий балл объясняется тем, что вы отлично поработали над собой, научившись любить и принимать себя таким, каким вы являетесь на самом деле.

Для набравших много баллов

Надеюсь, этот результат поможет вам лучше понять себя. Вероятно, с этого момента вы станете относиться к себе снисходительнее, чем хоть немного облегчите свое положение. Помните, что проблема не в вас. Вы рождены здоровым, полноценным человеком. Однако в прошлом случилось какое-то недоразумение, вселившее в вас неуверенность. Тяжело жить, когда стыд сковывает по рукам и ногам. Вы явно заслуживаете большего.

Найдите правильного помощника

Пытаясь рассказать человеку о своей проблеме со стыдом, вы наверняка испытаете дискомфорт. Главное — не сдаваться. То, что сломалось в одних отношениях, можно починить в других. Впоследствии вы научитесь решать проблемы самостоятельно. Однако на первом этапе вам нужна помощь извне.

Важно со всей ответственностью подойти к выбору помощника. Не важно, будет это друг или психотерапевт. Главное, чтобы он мог проникнуться вашим положением. Он должен быть чутким слушателем, комментировать с осторожностью и забыть о какой бы то ни было критике. Но ничего не выйдет, если работать только на когнитивном уровне, то есть с вашими мыслями. Поэтому он должен полностью «отзеркаливать» язык вашего тела и быть готовым выслушать личные истории из жизни, о которых вы никогда никому не рассказывали. Причем делать это необходимо в таких вопросах, где можно ощутить его поддержку. Большое значение имеет и время, поскольку вам нужно установить тесный контакт, при котором вы будете чувствовать себя в безопасности, чтобы уже более открыто рассказывать о вещах, пробуждающих в вас чувство стыда.

Очень важно, чтобы помощник находился в гармонии с собой и собственным стыдом.

В противном случае он может проигнорировать ваш рассказ или сменить тему разговора. Вам нужен человек, способный полностью понимать вас, поскольку только тогда возможен тесный контакт, взаимопонимание и похвала вербального и невербального характера. И лишь в этом случае вы постепенно станете увереннее в тех ситуациях, когда не понимаете, как себя вести.

Огромная возможность для личностного роста

Со временем вы можете добиться такой же уверенности, что и те, у кого здоровое самолюбие и высокая самооценка сформировались с детства. Разница лишь в том, что врожденные качества крепче, в то время как приобретенные помогают в развитии. Ведь в процессе самопознания вы обнаруживаете в себе необычные таланты и способности, благодаря которым растете как личность. Вдобавок ко всему, вы научитесь проявлять сочувствие к себе и другим, причем на таком уровне, что впоследствии сможете при желании вступать в тесный контакт с человеком, чему другие будут только завидовать.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бы хотела поблагодарить Бента Фалка, члена Союза психотерапевтов Дании, кандидата теологических наук, автора многочисленных книг по психологии, среди которых стоит выделить настоящий бестселлер «Быть там, где вы есть» (At være der hvor du er). Этот человек оказал огромное влияние на мое личностное и профессиональное развитие.

Отдельная благодарность ныне покойному кандидату медицинских наук в области психологии и руководителю Института гештальтпсихологии Нильсу Хоффмайеру, который всегда вдохновлял меня.

Также хотелось бы сказать спасибо людям, прочитавшим рукопись этой книги и высказавшим свое мнение. Особенно Эллен Боелт, Маргит Кристиансен, Кристине Грентвед, Лине Крумп Хорстед, Мартине Хоструп, Яну Ко Кристенсену, Лоне Сегорд, Кирстине Санд и Кнуду Эрику Андерсену. Каждый из вас по-своему сделал эту книгу особенной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Buber, Martin: Jeg og du. Hans Reitzels Forlag 1992.

Cullberg Weston, Marta: Fra skam til selvrespekt. Dansk Psykologisk Forlag 2015. Davidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick: Den nødvendige smerte. 2. udgave. Gyldendal Akademisk 2004. Davidsen-Nielsen, Marianne: Blandt løver. At leve med en livstruende sygdom. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag 2010.

Della Selva, Patricia Coughlin: Intensiv dynamisk korttidsterapi. Hans Reitzels Forlag 2001.

DeYoung, Patricia A.: Understanding and Treating Chronic Shame — A Relational/ Neurobiological Approach. Taylor & Francis Ltd. 2015.

Falk, Bent: At være der hvor du er. 3. udgave. Nyt Nordisk Forlag 2010.

Falk, Bent: Kærlighedens pris I & II. Anis 2005.

Falk, Bent: I virkeligheden. Anis 2006.

Fonagy, Peter: The mentalization-focused approach to social development. I J. G. Allen & P. Fonagy (red.), The handbook of mentalization-based treatment (s. 53–99). John Wiley & Sons Inc. 2006.

Hart, Susan: Neuroaffektiv psykoterapi med voksne. Hans Reitzels Forlag 2012. Jung, Carl Gustav: Jeget og det ubevidste. Gyldendal 1989.

Miller, Alice: Det selvudslettende barn. Munksgaard 1997.

O'Toole, Donna: Marvi Myrebjørn fatter håb. Ørnens Forlag 1993.

Rams, Louise: Når skam bliver til styrke. Forlaget Aronsen 2017.

Sørensen, Lars: Skam. Hans Reitzels Forlag 2013.

Sørensen, Lars: Selvglad. Dansk Psykologisk Forlag 2018.

Toustrup, Jørn: Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet. Dansk Psykologisk Forlag 2006.

Tranströmer, Tomas: Samlede Tranströmer. Rosinante 2011.

Wennerberg, Tor: Selv og sammen. Om tilknytning og identitet i relationer. Dansk Psykologisk Forlag 2015.

Yalom, Irvin David: Eksistentiel psykoterapi. Hans Reitzels Forlag 2000.

ДРУГИЕ КНИГИ ЭТОГО АВТОРА

С любовью к себе
Как избавиться от чувства вины и обрести гармонию

Скучаю по тебе
Как пережить боль расставания, восстановить отношения или отпустить

Страх близости
Как перестать защищаться и начать любить

Компас эмоций
Как разобраться в своих чувствах

Близко к сердцу
Как жить, если вы слишком чувствительный человек

Дистанция счастья. Правила гармоничной жизни для интровертов и сверхчувствительных людей
В чем разница между этими типами людей? Полезные советы и рекомендации по решению практических задач, с которым часто сталкиваются интроверты и сверхчувствительные люди

От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя
Как применять отдельно взятые рекомендации во время душевных разговоров без вреда для помощника

Санд Илсе

ЧУВСТВО СТЫДА

Как перестать бояться быть неправильно воспринятым

Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *Е. Кунина*
Дизайн обложки *Е. Чижова*
Корректоры *Е. Чудинова, О. Улантикова*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Иллюстрации на обложке из фотобанка *shutterstock.com*
Фото автора на обложке *Kasper Lau*

Подписано в печать 23.06.2021. Формат 84×108/32.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 5,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
www.alpina.ru
e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

«Альпина Паблишер» рекомендует



С любовью к себе

Как избавиться от чувства вины и обрести гармонию

Илсе Санд

Человеку свойственно ошибаться. Ведь люди не умеют точно предсказывать будущее, поэтому трудно рассчитать все возможные последствия, которые мы нередко ощущаем лишь спустя много лет.

О чем книга

Случалось ли вам мучиться от угрызений совести, переживать из-за опоздания на встречу или забытого обязательства? Подобные эмоции часто управляют нашим поведением. Мы живем не в вакууме, а заботимся о других людях, ориентируемся на них, делимся мыслями и вещами, оберегая при этом собственные границы и стараясь сохранить внутреннюю гармонию.

В своей новой книге психотерапевт, автор международных бестселлеров Илсе Санд дает практические рекомендации для желающих избавиться от иррационального чувства вины и научиться ценить себя. Книга будет полезна тем, кто хочет откорректировать жизненные правила и прекратить изнурительную борьбу с самим собой, чтобы обрести внутреннюю свободу, душевное равновесие и получать больше удовольствия от жизни.

Почему книга достойна прочтения

- Практические рекомендации для тех, кто хочет избавиться от чувства вины и угрызений совести.
- Советы от знаменитого датского психотерапевта и священника Илсе Санд.
- В книге собраны упражнения, выполнение которых помогает избавиться от самокритики.

Кто автор

Илсе Санд — датский писатель и психотерапевт, окончила Орхусский университет, получила степень по теологии, защитив диссертацию по философии Карла Юнга и Сёрена Кьеркегора.

«Альпина Паблишер» рекомендует



Дистанция счастья

Правила гармоничной жизни для интровертов и сверхчувствительных людей

Илсе Санд

Интроверты могут делать практически все то же самое, что и экстраверты. Просто первым нужно больше сил, поскольку они быстро устают в роли вторых.

О чем книга

Вам когда-либо советовали стать общительнее, быстрее принимать решения, перестать переживать за все и всех и вообще начать относиться к жизни проще? С подобными советами сталкивается большинство интровертов и сверхчувствительных людей. Им приходится непросто в отстаивании своего мнения, сохранении личных границ при общении как на работе, так и в кругу друзей.

Почему книга достойна прочтения

Автор международных бестселлеров, психотерапевт Илсе Санд в книге «Дистанция счастья» предлагает простое руководство для тех, кто хочет жить в гармонии с собой в мире, полном экстравертов. Ее советы помогут обрести веру в себя, принять свои психологические ограничения и использовать сильные стороны. Предложенные в книге рекомендации актуальны не только для интровертов и сверхчувствительных людей, но и для тех, кто оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

Кто автор

Илсе Санд — датская писательница, психотерапевт, священник. Автор международных бестселлеров «Близко к сердцу», «Компас эмоций», «От всего сердца» пишет о том, как справляться с неприятными эмоциями, находить выход из конфликтных ситуаций и жить в гармонии с собой, своими чувствами и окружающими людьми.

«Альпина Паблишер» рекомендует



Компас эмоций

Как разобраться в своих чувствах

Илсе Санд

Поразительно, как много проблем возникает у нас из-за того, что мы так мало знаем о собственных чувствах.

О чем книга

На работе цейтнот, вы устали, вернулись домой, а там бардак — вы снова ругаетесь с домашними, и вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает — вас это бесит, вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даем волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями?

Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

Почему книга достойна прочтения

• Прочитав ее, вы научитесь не привычно стыдиться зависти и гнева, а разбираться в истоках этих чувств и работать с ними.

• Как разобраться в себе, научиться радоваться жизни и стойко переживать удары судьбы — обо всем этом вы прочтете в этой небольшой книге.

Кто автор

Илсе Санд — датский писатель и психотерапевт, окончила Орхусский университет, получила степень по теологии, защитив диссертацию по философии Карла Юнга и Сёрена Кьеркегора.